மங்கையர் மலர்

மே '90
விலை ரூ. 5/-

நம் வீடு எத்தனை பாதுகாப்பானது?

— கட்டுரை



பாரம்பரியச் சுவைக்கு ஈடில்லை. இணையும் இல்லை.



இப்போது
புதிய
பாலிபேக்கிலும்

லியோ
சுத்தமான ஃபில்டர் காபி

லியோ காபி
16, தெற்கு மாட வீதி, மைலாப்பூர்,
சென்னை-600 004.

சென்னை, செங்கல்பட்டு, ஆற்காடு, மதுரை,
திண்டுக்கல் காயிதே மில்லத் மாவட்டங்களில் கிடைக்கிறது.
விரைவில் பிற இடங்களிலும் கிடைக்கும்.



ஒரு கை குறைகிறது!

தலைப்பை ஒட்டிய பழைய கதை ஒன்று உண்டு!

ஒரு வீட்டுத் திண்ணையில் சீட்டுக் கச்சேரி மும்முரமாக நடந்து கொண்டிருந்தது! அப்போது ஒரு பையன் மூச்சிரைக்க ஓடி வந்து ஒரு மாமாவிடம் செய்தியைச் சொன்னான்!

''மாமா! உங்க தாயார் திடீர்னு காலமாயிட்டாளாம்! உடனே உங்களை கையோட கூட்டிண்டு வரச் சொன்னா!''

மாமா கையிலிருந்த சீட்டை விட்டுக் கண்ணை எடுக்காமலேயே சொன்னர்ர்!

''எலே! ஆக வேண்டியதைப் பார்க்கச் சொல்லு! இந்தத் தெரு வழியாத்தானே தூக்கிண்டு போவா? அ ப் ப சேர்ந்துக்கறேன்!''

பையன் ஓடிப் போனான்! சில மணி நேரம் கழித்து யாரோ அந்த மாமாவின் காதில் கிசு கிசுத்தார்கள்!

''டேய்! அம்பி! எழுந்திருடா! தூக்கிண்டு போறாடா!''

''தூக்கிண்டுதானே போறா! அங்கே கொண்டு போய் வைக்கட்டும்! நான் வந்து பாத்துக்கறேன்!''

மாமா மும்முரமாகத் தொடர்ந்து சீட்டாட்டத்தில் ஈடுபட்டார் என்பதாகக் கதை போகும்!

இதில் ''மும்முரம்'' என்ற வார்த்தை இருக்கிறதே, அது தான் சீட்டாட்டம் போன்ற எல்லாவிதமான சூதாட்டங்களிலும் ஒரு மனிதனை ஈடுபட வைக்கிறது!

மேற்கத்திய நாடுகளிலெல்லாம் சூதாட்டத்திற்காகவே பெரிய பெரிய ஹோட்டல்கள் இயங்குகின்றன! லட்சாதிபதிகள் கோடிக் கணக்கில் பணம் வைத்து ஆட மூலை முடுக்குகளிலிருந்தெல்லாம் ஸ்பெஷல் பிளேன் வைத்துக் கொண்டு வருகிறார்கள்! வீட்டை விட்டு எங்கும் போகாமல், மஹாபாரதத்தில் வரும் சூதாட்டக் காட்சிகளை பலர் கண்டு களித்திருப்பார்கள்! மிஞ்சி மிஞ்சிப் போனால், 'ஓவர் டைம்' என்ற பெயரில் சீட்டாட்டக் கிளப்புக்குப் போய் விட்டு வரும் போது, தூக்கக் கலக்கத்தில் கதவைத் திறக்கும் பெண்மணிகள், ''தினமும் இந்த எழவுதானா?'' என்ற ஒற்றைக் கேள்வியோடு நிறுத்த மட்டுமே முடியும்!

சூதாட்ட மும்முரம் எப்படி ஏற்படுகிறது?

''சிலருக்கு மூளையில் ஒரு குறிப்பிட்ட ரசாயனப் பொருள் குறைந்த அளவிலேயே காணப்படுகிறது. அவர்கள் தான் சூதாட்டத்தில் மும்முரமாக இறங்குகிறார்கள்!'' என்கின்றனர் ஆராய்ச்சியாளர்கள்!

இவர்களுக்கு மனம் ஒரு பிரச்னை! அது எப்போதும் கிளர்ச்சியை வரவேற்கிறது! இழப்புக்கும் தயாராக உள்ளது! இது ஒரு ரசாயனக் குறை! இவர்கள் திருமண வாழ்க்கையை நாசமாக்குவார்கள்! வேலையைச்

சுலபமாக இழப்பார்கள்! குற்றங்களைச் செய்யத் தயங்கமாட்டார்கள்! மொத்தத்தில் எதற்கும் அஞ்சாத டோன்ட் கேர் மாஸ்டர்கள்!'' என்கிறது ஆராய்ச்சி முடிவுகள்!

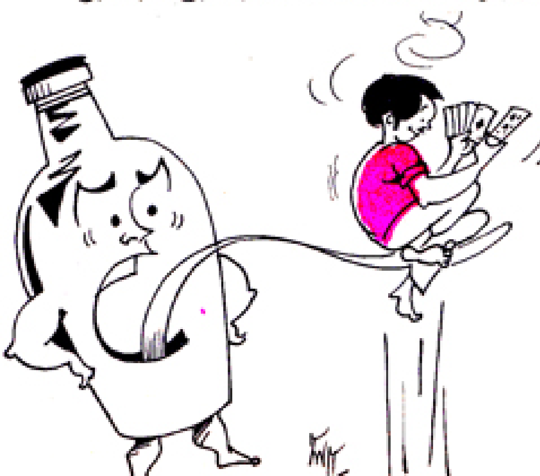
''இவர்களுக்குக் குடிப் பழக்கமும் இருக்கும்! ஆனால் இவர்களை மருந்து கொடுத்து குணப்படுத்த முடியும்!'' என்கின்றனர் வல்லுநர்கள்.

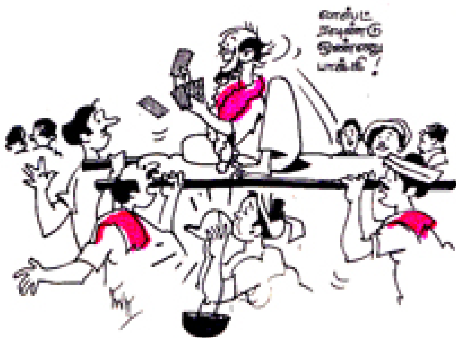
சூதாடுபவர்களை இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம். ஒன்று, மிதவாதிகள்! மற்றொரு வகை தீவிரவாதிகள்! இந்தத் தீவிரவாதிகளுக்குத் தான் ரசாயனக் குறைபாடு உள்ளது! ஆனால் கோடிக்கணக்கான மிதவாதிகள் அன்றாடம் லாட்டரிச் சீட்டு வாங்கியும், சீட்டாடியும் பணங்காசை இழக்கிறார்கள்! இவர்கள் சின்னச் சின்ன விஷயங்களில் கூட தீர்மானமான முடிவுகளை எடுக்க முடியாமல் தடுமாறுகிறார்கள்! இது தான் பிரச்னைக்கே காரணம்!

''சூதாடிகள் நினைத்ததைச் செய்பவர்கள்! அவர்களுடைய செயல்கள் 'தான் தோன்றி'த் தனமானவை! எதையாவது திருடலாமா? எதற்காவது நெருப்பு வைக்கலாமா? என்று இவர்கள் கையும் காலும் பரபரத்துக் கொண்டே இருக்கும்' என்ற மனோதத்துவ நிபுணர்களின் அபிப்பிராயம் இபபோது தவிடு பொடியாகி விட்டது.

மாறாக, ''இவர்களுடைய மத்திய நரம்பு மண்டலத்தில் ஏதோ ஒரு கோளாறு உள்ளது! மனக்கிளர்ச்சியை சாதாரணமாக 'நோரேபைன்ப்ரைன்' என்ற ரசாயனப் பொருள் அடக்கி ஆட்கொண்டு விடும்! ஆனால் சூதாடிகளை வழிக்குக் கொண்டு வர, இந்த ரசாயனப் பொருள் தேவையான அளவு இல்லை! அதனால்தான் அவர்கள் கும்மாளம் போடத் தயங்குவதில்லை'' என்கிறார் டாக்டர் அலக் ராய். அமெரிக்காவில் தேசிய மதுபான ஆராய்ச்சிக் கூடத்தின் தலைவர் இவர்!

தீவிரமான சூதாடிகள் பதினான்கு பேரை ஆராய்ந்தார் டாக்டர் ராய். இவர்கள் சூதாடிச் சூதாடிக் கடன் வாங்கி, சீரழிந்து





இடுப்புத் துணி தவிர வேறொன்றுமில்லை என்ற நிலைக்கு வந்தவர்கள்! ஆனால் இவர்கள் மேலும் மேலும் சூதாட விரும்பினார்கள்!

மருத்துவச்சோதனையில், இவர்களுடைய மூளையிலிருந்து சுரக்கும் ரசாயனப் பொருள், மிகக் குறைந்து காணப்பட்டது!

''ஆனால் இந்த ரசாயனப் பொருள் சூதாட்டம் ஆரம்பமானவுடன் அதிகரிக்கிறது! பின்னர் இவர்கள் நார்மலுக்கு வந்து விடுகிறார்கள்! இந்த ரசாயனப் பொருள் அதிகரிப்பதற்காகவே, இவர்களுடைய மனம் இவர்களைச் சூதாட வைக்கிறது! இவர்கள் பணம் பண்ணும் வெறியில் சூதாடவில்லை! ஆத்ம திருப்திக்காகவே சூதாடுகிறார்கள்! ''என்கின்றனர் இன்னொரு கட்சி ஆராய்ச்சியாளர்கள்!

இதைத் தீவிரமாக ஆராய வேண்டும் என்கிறார் டாக்டர் ராய்! ''1984 ஆம் ஆண்டில் நான் ஆராய்ச்சி செய்த போது, அதிகக் கிளர்ச்சி வேண்டுபவர்கள், அதிகப் பணம் கட்டி ஆடுவதைப் பார்த்தேன்! அவர்களுடைய இருதயத் துடிப்பும் அதிகரித்தது!'' என்கிறார் டாக்டர் ராய்!

டாக்டர் ராயின் ஆராய்ச்சி முடிவுகள் அவருக்கே ஆச்சரியத்தை அளித்தன! உடலில் 'ஸெரடோனின்' என்ற ரசாயனப் பொருள் குறைவாக இருப்பவர்கள் தான் சூதாட்டத்தில் ஈடுபடுகிறார்கள் என்று அவர் கருதினார். ஏனென்றால் ஸெரடோனின் குறைவாக உள்ளவர்கள் தான் தற்கொலை செய்து கொள்கிறார்கள்; வன்முறையில் ஈடுபடுகிறார்கள்! ஆனால் சூதாடிகளிடம் இந்த ஸெரடோனின் நிறையவே இருந்தது! நோரே பைன்ப்ரைன் என்ற ரசாயனப் பொருள் மட்டும் குறைந்து காணப்பட்டது! இது ஒரு அதிசயக் கண்டுபிடிப்பாகும்!

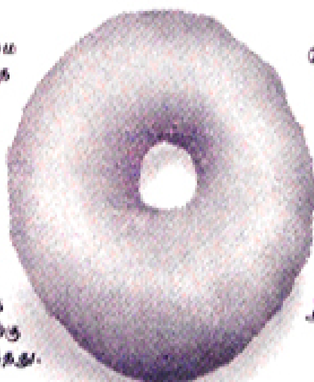
தீவிரமாகச் சூதாட்டத்தில் ஈடுபடுபவர்கள், மனத்தளவில் நொந்து கிடப்பவர்கள்! அதிலிருந்து விடுபடும் மார்க்கம் அவர்களுக்கு ஒன்றுதான் உண்டு! சூதாடும் போது அவர்களின் செயல்கள் தறிகெட்டுப்

அன்பை பகிர்ந்துகொள்ள, இதைவிட அருமையான வழி எது?

சுப்ரீம்

இருமுறை சுத்திகரிக்கப்பட்ட
சுத்தமான திரவ எண்ணெய்

அன்புத்தாயாய், அருமை மனைவியாய் திகழும் எந்த இல்லத்தரசியும் தன் குடும்பத்துக்கு அன்புடன் மிகச் சிறந்தவற்றையே அளிக்கிறாள். சுப்ரீம், சுவை நிறைந்த பிசுக்கற்ற உணவை சமையல் செய்ய சிறந்த எண்ணெய். அத்துடன், கொலஸ்டிரால் இல்லாத சுப்ரீம், உடல் நலத்திற்கு மிகவும் சிறந்தது.



மேலும், பலமுறை பயன்படக் கூடிய சுப்ரீம் சேமிப்புக்கும் வழி செய்கிறது. அன்பு கலந்து செய்த சுப்ரீம் சமையலை குடும்பத்தினர் சுவைத்து மகிழும் போது... அந்த பூரிப்பே அலாதிதான்!

சுப்ரீம். உங்கள் அன்புக்கு ஓர் ஆதாரம்.



Artig/SSD/ 349 A

போகின்றன! எந்த விதப் பிடிப்புமில்லாமல் ஓடி ஓடிக் கடைசியில் களைத்துப் போய் விழுகின்றனர். திரும்பவும் எழுந்து ஓடுகின்றனர். இது ஒரு வெறி கொண்ட விஷச் சக்கரம்! பணத்தை மட்டுமே இவர்கள் பாழாக்குவார்கள்! போதை மருந்தை நாடிச் செல்ல மாட்டார்கள்!'' என்கிறார் டாக்டர் லோரேன்ஸ்!

மேற்கத்திய நாடுகளில் சூதாட்டத்திற்கு அரசு அங்கீகாரம் உள்ளது! குதிரை கீழே தள்ளியதோடல்லாமல் குழியையும் பறித்ததாம் என்பது போல, சூதாட்ட வழி முறைகளை விஸ்தரிக்கும் பணியிலும் அரசாங்கங்கள் முனைப்பு காட்டுகின்றன!

''பதினைந்து வருஷங்களுக்கு முன்னால், மத்திய தரக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, ஆண்தான் சூதாட்டத்தில் ஈடுபடுவான்! இன்று பாருங்கள்! பாட்டியும் சூதாடுகிறார்! தாத்தாவும் அவரோடு போட்டி போடுகிறார்! சிறு பிள்ளைகள், குடும்பஸ்திரீகள் என்று வர்ஜா வர்ஜமில்லாமல் போய்விட்டது! சூதாட்டமே என்ன வென்று தெரியாமல் அறுபது வயது வரை வாழ்ந்து விட்டு, எழுபதாவது வயதில் சூதாடி போலீஸில் மாட்டிக் கொண்டு அவதிப்படும் கனவான்கள் என்னிடம் சிகிச்சைக்கு வருகிறார்கள்!'' என்கிறார் டாக்டர் லோரேன்ஸ்.

சாதாரண சூதாடிகள், காசை இழந்தாலும் திரும்பத் திரும்ப ஏன் விளையாடுகிறார்கள்? இவர்களின் மூளையில் ரசாயனப் பொருள் குறைவா? துர்ப் பழக்கத்திற்கு இரையாகி விட்டார்களா?'' இல்லை'' என்கிறார்கள் ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

இவர்களிடம் ஒரு தவறான எண்ணம் குடி கொண்டுள்ளது. இவர்கள் குருட்டுத்தனமான முடிவுகள் கொண்டவர்கள்! 'ஒரு முறை தோற்றாலும், மீண்டும் மீண்டும் முயற்சி செய்! விடாதே பிடி!' என்ற தத்துவ வித்தகர்கள்!

ஆனால் விடாப் பிடித் தத்துவத்தின் ஜம்பம் சூதாட்டத்தில் பலிப்பதில்லையே!

இழப்புக்களை விட வெற்றி வாய்ப்புக்களே மிக அதிகமென சூதாடிகள் உல்லாச புரியில் கனவுகள் காண்கிறார்கள்! இவர்கள் தாங்கள் அடைந்த பெரு நஷ்டங்களை மறந்து விட்டு, கிடைத்த சிறு வெற்றிகளை கவனத்தில் வைத்திருப்பார்கள். இந்தக் கவனம் மிகைப்படுத்தப்பட்ட ஞாபக சக்தி! ஏதோ ஓரிருவருக்கு லாட்டரியில் பரிசு விழுந்தாலும், ஜாக்பாட் அடித்தாலும் அதற்கு பிரம்மாண்டமான விளம்பரம் தந்து, ஏதோ எல்லாருமே வெற்றியடைய முடியும் என்ற மாயையே உருவாக்குகிறார்கள்! இதனால் சூதாடுபவர்கள் அத்தனை பேரும், வெற்றி வாய்ப்பு தங்களுக்குத்தான் என்று பேருவகை கொள்கிறார்கள்!'' என்கிறார் டாக்டர் வாகனர்.

லாட்டரி சீட்டில் பல வகையான பரிசுகள் வைக்கிறார்கள்! சிக்கலான அந்தப் பரிசுத் திட்டத்தை மூளையில் வாங்கினால் எந்தக் கணக்கு வல்லுநருக்கும் தலையைச் சுற்றும்! பெரிய பரிசுகளை மட்டுமின்றி, விளம்பரப் படுத்தப் பட்டுள்ள அனைத்துப் பரிசுகளையுமே மனத்தில் எடுத்துக் கொண்டு போர்க் களத்தில் குதிக்கிறான் சூதாட்டக்காரன்! பெரிய பரிசுகள் ஏதோ ஒன்றிரண்டுதான்! பல சிறிய பரிசுகளுக்குக் கிடைக்கும் பணம் ஐந்தோ பத்தோதான்! ஏராளமான லாட்டரிச் சீட்டுக்கள் விலை போகாமல் மூலையில் குவித்து வைக்கப்பட்டிருக்கும்! அவற்றிற்கும் பரிசுகள் விடும். சூதாட்டக்காரர்கள் இவைகளையெல்லாம் கருத்தில் கொள்ளவே மாட்டார்கள்! தமக்குப் பரிசு விழ வாய்ப்பு மிகமிகக் குறைவு என்பதை லாட்டரிச் சீட்டு வாங்கும் எவரும் நினைத்துப் பார்ப்பதே இல்லை.

''ஒரு கை குறைகிறது!'' என்ற குரல் மனத்தில் கேட்ட உடனேயே, வைத்ததை எடுப்பது போல சட்டையை அவசர அவசரமாக மாட்டிக் கொண்டு ஓடும் ஆண்கள் எத்தனையோ பேர் இருக்கிறார்கள்! இதோ விழப் போகிறது'' என்று கட்டுக் கட்டாக லாட்டரி சீட்டு வாங்குபவர்களும் பலர் உண்டு!

— பி. ஆர். குமார்.

ஸ்வெட்டர் அல்லது வேறு எதிலிருந்தாவது பிரித்த கம்பளி நூலைப் பால் பாட்டில்களில் சுற்றிவிட்டு, பாட்டிலில் சுடுநீரை நிரப்பி வைக்கவும். நூலில் சுருக்கங்கள் தானாக அகன்று மீண்டும் உபயோகிக்கும் நிலைக்கு வந்துவிடும்.

— ஆனந்தி.



ஒவ்வொரு துளியின் சுத்தத்திலும் உண்மை அழகு தெரிகிறது.

ஏனெனில், உங்களுக்குத்
தெரியும்—ஆரோக்கியமான
கூந்தல்தான் அழகாய்
இருக்கும்... சுத்தம்தான்
கூந்தலின் உண்மையான
போஷாக்கு. சுத்தம்—இதுவே
பாராசூட் தேங்காய்
எண்ணெயின் உயிர்நாடி.
ஏனெனில் பாராசூட்,
எண்ணெய் மட்டுமல்ல,
போஷாக்கும் ஆகும்.
தெளிவானது...
கண்ணாடிபோல. சுத்தத்தின்
நறுமணத்துடன்.... உங்கள்
கூந்தலுக்கு சிறப்பான
தயாரிப்பு... சுத்தத்தின்
பராமரிப்பு.



பாராசூட்

சுத்தமான தேங்காயெண்ணெய்

சுத்தத்தின் பிரதிபலிப்பிலே ஆரோக்கியமான அழகான கூந்தல்.

SPCO P.9 2317 TM

யௌவன கர்வம்



''அம்மா...'' முனகலோடு திரும்பிப் படுத்த சியாமளாவிடமிருந்து சிறிய கேவல் எழுந்தது. கண்ணீர்க் கோடு இன்னும் காய்ந்தபாடில்லை.

''என்னடீ செல்லம்... இதோ பார், அக்கா இருக்கேன் பாரு. கொஞ்சம் பால் சாப்பிடறயா...? பசிக்கிறதா...?'' சாந்தா ஐந்து வயதுத் தங்கையை அன்போடு தட்டிக் கொடுத்தாள்.

லேசாகக் கண்களைத் திறந்து சிவப்பு மொட்டாக அக்காவைப் பார்த்த குழந்தை, சாந்தாவின் கழுத்தை இறுகக் கட்டிக் கொண்டாள். ''அக்கா...''

இரவின் கனம் மாறாமல் காதுக்குள் மெது வாசக் கிசுகிசுத்தது. இன்னும் அக்காவை இறுக்கினாள்.

''என்னம்மா...?''

''நீ என்ன விட்டுப் போ மாட்டியே?''

''இல்லடீ செல்லம்...''

''எனக்குப் பயமா இருக்கு அக்கா...''

''என்ன பயம்...? நான்தான் இருக்கேனே...?''

கொழுவிய கன்னத்தில் முத்தமிட்டு அணைத்துத் தட்டிக் கொடுத்தாள் சாந்தா. குழந்தைக்குத் தூக்கம் கண்ணைச் சுழற்றியது. சிறிது நேரத்தில் தூங்கிப் போய்விட்டாள். மெதுவாக அவள் கைகளை எடுத்துக் கீழே வைத்தாள். எழுந்து உட்கார்ந்து கொண்டாள். டேபிளின் மேல் இருந்த ரேடியம் வைத்த கடிகாரம் மணி நாலே முக்கால் காட்டியது.

இப்போது எழுந்தால்தான் சரியாக இருக்கும். சாந்தாவிற்கு உடம்பெல்லாம் வலித்தது. அம்மா போய் இன்றோடு ஒரு மாதம் ஆகிவிட்டது. துக்கத்திற்கு வந்தவர்களும், காரியத்திற்கு வந்தவர்களும் இருந்தவரை ஜேஜேவென்று இருந்த வீடு துடைத்து விட்டாற் போலானது.

மணியையும், சியாமளாவையும் சமாதானம் செய்வதற்குள் போதும் போதுமென்றாகி விட்டது. அப்பாவும் கூடக் கொஞ்சம் குறைந்துதான் போய்விட்டார். அவருடைய சவடால் பேச்செல்லாம் குறைந்து விட்டிருந்தது.

இந்தக் கண்ணறாவியையெல்லாம் பார்க்கச் சகிக்காமல் பதின்மூன்றாம் நாள் மாலை சங்கரன் கொல்லைப்புறமாக மனைவியை அழைத்துச் சென்றான்.

''என்ன பண்ணப் போறே?''

அதுதான் அவளுக்கும் தெரியவில்லை. கையில் இருந்த வளையலை நெருடியபடியே தலைகவிழ்ந்து நின்று கொண்டிருந்தாள்.

''இப்படியே எவ்வளவு நாழி நிக்கறது?'' குரலில் காரம் ஏறியது. தயக்கத்துடன் தலைநிமிர்ந்தாள். புதுக்கணவன். அவன் கண்களில் நிழலாடிய ஆர்வம் அவளைத் தர்மசங்கடப்படுத்தியது.

'சே, நான் என் கடமையைச் சரியாகத்தான் செய்கிறேனா?' எனக்கு அம்மா, என் கஷ்டங்கள் இருக்கலாம். அவருக்கு...? புதுக் கல்யாணம்! பதினாறு நாளில் கிடைத்திருந்த சொற்ப அனுபவங்கள் நினைவுக்கு வந்த போது உடல் சிலிர்த்தது.

''என்ன...?''

''இல்லே... மணி, சியாமாதான் ரொம்ப அழறாங்க...'' பாசி விலகி மீண்டும் மூடிக் கொண்டது போல அவள் துக்கம் குவிந்தது. கண்களில் கண்ணீர்.

''சரி, சரி. இங்கேயே டேரா போடற மாதிரியா...?'' மௌனமாக நின்ற மனைவியைப் பார்த்த போது எரிச்சல் அதிகரித்தது.

''...அப்பவே அத்தை மட்டும் சொன்னா அம்மாட்ட... என்னடீ மூத்த பொண்ணைப் பண்ணிக்கிறீங்க? சிக்கல் நிறைய இருக்கும் போல இருக்கே... அப்பனோ, அம்மாவோ போனா மூத்த பிள்ளை தலைலதானே எல்லாம் வரும்னா... எந்த வேளைல சொன்னாளோ...? கரிநாக்கு...''

சாந்தா கேவினாள். இதுவரை கூடத்தில் இருந்து புதுமணத் தம்பதிகள் பேசுவதற்காக விலகியிருந்த உறவினர்க் கூட்டம் இங்கே பார்வையைத் திருப்பியது. சங்கரனுக்குத் தர்மசங்கடமாகிவிட்டது.

மஞ்சுளாரமேஷ்

''சரி, சரி, அழாதே...'' விருட்டென்று கொல்லைக் கதவைத் திறந்து கொண்டு போய் விட்டான்.

புடைவைத் தலைப்பால் முகத்தை அழுந்தத் துடைத்துக் கொண்டு உள்ளே வந்தாள் சாந்தா. சித்தியும், அத்தையும், சின்ன பாட்டியும்என உறவினர்களுக்கா பஞ்சம்...? ஆனால் யாரும் எதற்கும் வாயைத் திறக்கவே அஞ்சினார்கள்.

''கிருஷ்ணமூர்த்தி பொண்டாட்டி காரியங்கள் எல்லாம் திவ்யமா செஞ்சுட்டான். பாவம், பணம் காசு கணக்கே பார்க்கலை. இந்தக் காலத்துல யாரு பொன் தானம், பூ தானம்னு அத்தனை பிராமணாளுக்கும் சாப்பாடு போட்டுத் தானம் கொடுக்கறா? சாஸ்திர சம்பிரதாயம் எல்லாம் விடாமல் விமரிசையா பண்ணான்...''

குழந்தைகள் விஷயத்தையே யாரும் தொடக்கூட இல்லை. கிருஷ்ணமூர்த்தியைப் பாராட்டப் பாராட்ட அவருக்குப் பெருமை பிடிபடவில்லை.

''இதென்ன பிரமாதம் மாமி. எங்க அப்பாக்கு நான் சிரார்த்தம் பண்றப்போ ஒரு வகை குறையறதில்லை. திவசம் முடிஞ்சு நாங்க சாப்பிடறப்போ அஞ்சு மணியாயிடும்னா பார்த்துக்குங்களேன்...''

''இப்படித்தான் எங்க மாமனாருக்கு மச்சினர் ஒருத்தர் கள்ளக்குறிச்சியிலே இருந்தார்...'' என திண்டுக்கல் லட்சுமிப் பாட்டி ஆரம்பித்தாள்.

பதின்மூன்றாம் நாள் சாயங்காலம் ஒவ்வொருவராகப் புறப்பட்டுவிட்டார்கள். சாவு வீட்டில் சொல்லாமல் போக வேண்டும் என்று வைத்தது எவ்வளவு செளகர்யம்? நழுவுவதற்கு ஒரு சாக்கானது.

கடைசியாக மிஞ்சிய சாந்தாவின் மாமியார் வீட்டினர் கிருஷ்ணமூர்த்தியை நெருங்கினார்கள். மாமனார் சுந்தரேசன் பழுத்த அனுபவசாலி. அதிர ஒரு வார்த்தை பேச மாட்டார். கிருஷ்ணமூர்த்தியின் கையைப் பிடித்துக் கொண்டார்.

''சாவு வீட்டில் சொல்லிக்கக் கூடாது. நாங்கபுறப்படறோம். உங்கஇழப்புரொம்பப் பெரிசு. மனசைத் தேத்திக்குங்கோ.''

கிருஷ்ணமூர்த்தி சிரித்தார். ''கௌரி, புண்ணியவதி. போய்ச் சேர்ந்துட்டா, பூவும் மஞ்சளுமா...''

பேசும் பேச்சுக்கும், சிரிப்புக்கும் சம்பந்தமில்லை. மனைவி போனதற்குச் சந்தோஷமா இல்லை தான் இனிமேல் கஷ்டப்படுவேன் என்கிறாரா...? புரியவில்லை... மாமியார் கனகத்திற்கு முகம் சுருங்கியது.

''போகலாம்...'' என்றாள். சங்கரன் உள் கட்டில் பார்த்தான்.

சாந்தாவைக்கொண்டுவிடுவதைப்பற்றிக் கிருஷ்ணமூர்த்தி ஏதாவது சொல்வாரோ என சுந்தரேசன் பார்த்தார். அவரின் சிரிப்பு முகம் இன்னும் மாறவில்லை.

''புறப்படறோம்...''

கனகம் 'விருட்'டென்று படியிறங்கிப் போனாள். சங்கரன் பின்தொடர்ந்தான். சுந்தரேசன் வழுக்கைத் தலையை மேல் வஸ்திரத்தால் துடைத்துவிட்டுக் கொண்டு நகர்ந்தார்.

முன்னறை காமிரா உள்ளில் இருந்து பார்த்துக் கொண்டு இருந்த சாந்தாவிற்குக் 'குபுக்'கென்று அழுகை வந்தது. ஒன்றுமே நடவாதது போல உள்ளே வந்த கிருஷ்ணமூர்த்தி, ''எனக்குப் பசிக்கிறது சாந்தா. நொய்க் கஞ்சி வச்சிருக்கியோ...?'' என்றார்.

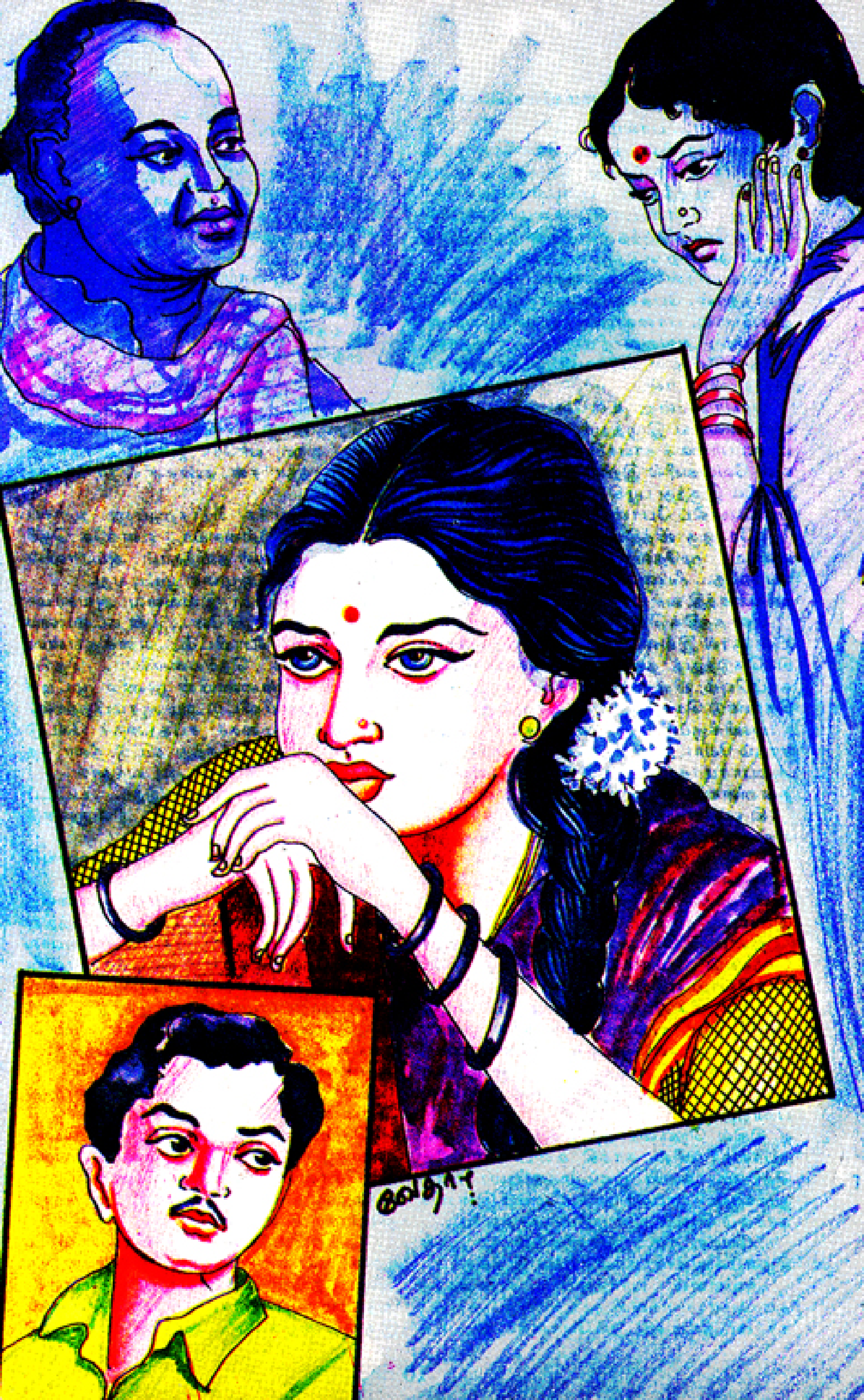
மெளனமாகத் தலையாட்டிய சாந்தா சமையலறையினுள் போய்த்தயிரைச்சிலுப்பினாள். சமையலறை யுத்தகளம் மாதிரி இருந்தது. ஆங்காங்கே போட்டிருந்த பாத்திரங்கள், கொஞ்சமாய்ப் பொரியல் ஒட்டிக் கிடக்க உலர்ந்து கொண்டிருந்த கிண்ணங்கள், தட்டுக்கள், மீந்து போன சாதம்.

நொய்க் கஞ்சியில் மோரை விட்டுக் கலந்து கிண்ணமும், தண்ணீரும் கொண்டு வந்து கூடத்தில் வைத்தாள். இன்னமும் ரோடில் விளையாடிக் கொண்டிருந்த மணியை அழைத்துச் சாதம் போட்டாள். சியாமா எப்பொழுதோ தூங்கி விட்டிருந்தாள். கன்னத்தில் தட்டித் தட்டி அவளை எழுப்பி உட்கார வைத்து, ஆற்றிய பசும்பாலை மெது மெதுவே கொடுத்தாள். அரைத் தூக்கத்திலேயே குடித்துவிட்டுச் சுருண்டு கொண்டது குழந்தை.

உடம்பு விண்விண்ணென்று தெறித்ததில் ஒன்றுமே முடியவில்லை. மனம் பூரா திகில் அடைந்து கிடந்தது. கோபித்துக் கொண்டு போன மாதிரி தெரிந்த மாமியார் என்ன செய்வார். சங்கரன் கூட கடைசியில் கடுகடுப்பாகத்தான் பேசினார். அவர்கள் ஊருக்குப்போய்என்ன செய்வார்கள்...? நிச்சிந்தையாகத் தூங்கிக் கொண்டிருந்த அப்பாவைப் பார்த்தாள். என்னைஎப்போஇவர் கொண்டு விடுவார். நான் போனா இவா என்ன செய்வா? சாப்பிட வேண்டியிருக்கவில்லை. அப்படியே சுருண்டு படுத்து விட்டாள். அதிகாலை சியாமாவின் விசும்பலில் விழித்

பாதாம் அல்வா செய்வதற்கு பாதாம் பருப்பை அவ்வளவு விலை கொடுத்து வாங்கிச் செய்ய வேண்டியதில்லை. உருளைக்கிழங்கை வேக வைத்து மசித்து அல்வா தயார் செய்து கொண்டு ஒன்று இரண்டு துளி பாதாம் எஸென்ஸை விட்டால் போதும். அசல் பாதாம் அல்வா தோற்றுப் போகும்.

— கீதா தெய்வசிகாமணி.



தவளுக்கு இன்னும் பிரமை விலகவில்லை.

"அம்மா... பால்ம்மா...."

பால்காரனின் குரல் அவளைத் தட்டி எழுப்பியது. கலைந்து கிடந்த கூந்தலை ஒதுக்கி முடிந்தாள். புடைவையைச் சரி செய்து கொண்டாள். சமையலறையில் போய், தேய்த்திருந்த ஒன்றிரண்டு பாத்திரங்களில் ஒன்றை எடுத்து வந்தாள்.

பால்காரன் சாந்தாவைக் கனிவாகப் பார்த்தான். பேசுவதற்கு ஒன்றுமே இல்லாதது போல, பாலை அளந்து ஊற்றியவன், ஒருமுறை அவளை நிமிர்ந்து பார்த்தான். ஏதோ சொல்ல வந்தவன் மௌனமாகப் போய் விட்டான்.

பரபரவென்று உள்ளே வந்த சாந்தா புடைவையை இழுத்துச் செருகிக் கொண்டாள். பாலைக் காய்ச்சி காப்பியைக் குடித்தவள் வேலையில் இறங்கினாள். பத்தாவது வயதில் இருந்து பழகிப் போன வேலைகள், பழக்கமாகிப் போன சமையலறை.

ஒரே ஒரு வித்தியாசம். "அடீ சாந்தா.. ஏண்டீ மூதேவி... நாக்கு வறண்டு போறதே... கிளாஸ்க்குல கொஞ்சம் தண்ணிய ஊத்தி வச்சா என்ன கேடு உனக்கு..."

என கத்திக் கொண்டே இருக்கும் கௌரியின் குரல் இல்லை. அவளுக்குத் தலையில் சிக்கெடுத்துத் தலைவாரி, அவ்வப்போது காப்பியும், பிசைந்து வைக்கும் சாதத்தைக் கொண்டு கொடுக்கும் வேலையும் இல்லை.

மணிக்கும், சியாமாவிற்கும் பழைய சாதம் போட்டு ஸ்கூலுக்கு அனுப்பினாள். அம்பாரமாகக் குவிந்திருந்த வேலைகளில் தன்னையறியாமல் மூழ்கி விட்டாள்.

கிருஷ்ணமூர்த்திக்கு வருவதும் சாப்பிடுவதும், தூங்குவதும் தவிர செய்ய வேறு ஒரு வேலையும் இல்லை. நாளாக ஆக சாந்தா தவித்தாள். இரண்டு மாதம் ஓடியே போய் விட்டது. சென்னையிலிருந்து ஒரு கடிதமும் இல்லை.

தினம் தினம் வேலைகளை முடித்துக் கொண்டு தபால்காரனின் வரவையே ஆவலோடு எதிர்பார்ப்பாள்.

"இன்னிக்கு அவர் கண்டிப்பா எழுதுவார். வர்ற புதன்கிழமை நாள் நல்லா இருக்கு... அன்னிக்கு அப்பாவைக் கொண்டு விடச் சொல்லி எழுதுவாரோ... ஐயையோ குழந்தைகள் சாப்பாட்டுக்கு என்ன பண்ணுவா..."

திகில் நெஞ்சை அடைக்கும். தூரத்தில் தபால்காரனின் காக்கி உடை கண்ணில் தெரியும். அவள் முகம் மலர மலர மனம் துடிக்கும். "அம்மா தாயே, அவர் இன்னிக் காச்சும் லெட்டர் எழுதியிருக்கணுமே..."

"வேண்டாம்... இன்னிக்கேவா... புதன்கிழமைக்கு நாலு நாள்தானே இருக்கு..."

அவளைப் பார்த்துப் புன்னகைத்த தபால்காரர் கையிலிருந்த கட்டிலிருந்து ஒரு கார்டை நீட்டி விட்டுப் போனார். படபடக்கும் நெஞ்சோடு திரும்பினாள். அம்மாவின் தூரத்து உறவு யாரோ துக்கம் விசாரித்து எழுதியிருந்தார்கள். கண்களில் நீர் கோர்த்தது.

'நான் அங்கே போகணும்னு ஆசைப்பட்டேனா... இல்லையா.. எனக்கே தெரியலையே...' அவள் தவித்தாள். அம்மாவின் ஞாபகம் வந்து அழுகை முட்டியது.

'எனக்கு ஏம்மா இவ்வளவு அவசரமா கல்யாணம் பண்ணினே... உன் கடமையை முடிச்சுண்டு நீ போயிட்டே... எனக்கு என்ன பண்றதுன்னே தெரியலையே... தெரியலையே...' திண்ணையின் தூணில் முட்டிக் கொண்டு வாய் விட்டு அழ ஆரம்பித்தாள்.

இவள் அழுகைச் சப்தத்தைக் கேட்டு எட்டிப் பார்த்த பக்கத்து வீட்டு நீலா கதவைத் திறந்து கொண்டு ஓடி வந்தாள்.

"சாந்தா... என்னடீ இது... பட்டப் பகல்லே இப்படி ரோட்ல நின்னுண்டு அழறே..."

"மாமி..." அவள் தோளில் குலுங்கினாள்.

"வா... உள்ளே போகலாம்..." அவளைத் தாங்கி நடத்திக் கொண்டு போய் கூடத்தில் உட்கார்த்தி வைத்தாள். விசிறியை சமையலறையில் தேடிக் கொண்டு வந்து சாந்தாவின் பக்கத்தில் உட்கார்ந்து கொண்டு விசிறினாள். சாந்தா முகத்தை அழுந்தத் துடைத்துக் கொண்டாள். சிறிது நேரம் மௌனமாக சாந்தாவின் முகத்தை ஆராய்ந்த நீலா அவள் கையைப் பற்றி நீவி விட்டாள்.

நீலா கௌரியின் தோழி. குறைந்து போன காப்பி பொடி, சர்க்கரைக்கெல்லாம் ஈடுசெய்பவள். சாந்தாவிற்கு அம்மாவுக்குச் சமைத்துப் போட பத்தியச் சமையல் பக்குவம் சொன்னவள். எல்லாம் கணவன் ராமமூர்த்திக்குத் தெரியாமல்தான். தெரிந்தால் துர்வாசராகி விடுவார்.

"அந்த வெத்திலைச் சிவல் பயல் வீட்ல உனக்கென்னடீ வேலை? நீ கொடுத்தா அவா தரித்திரம் கொறயப் போறது. அந்தம்மாவப் பார்க்கப் பாவமாத்தான் இருக்கு. அதுக்காக... அந்த விடியா மூஞ்சி

நைஸ் மாவு.

அரிசி மாவு எவ்வளவு நைசாக வேண்டுமோ அவ்வளவு மைபோல் மிக்சியில் அரைத்துக் கொள்ளச் சுலபமான வழி. அரிசியை நனைத்து வடித்தெடுத்து ஒரு துணியில் உலர்த்தி விடுங்கள். அரை மணி நேரம் காற்றாறிய பிறகு எடுத்து மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். அரிசி மாவு 100க்கு 100 நைசாக இருக்கும்.

— கீதா.

வீட்டுக்கு எவ்வளவுன்னு கொட்டிக் கொடுப்பே'' 'தாம்தூ'மென்று குதிப்பார்.

''மாமா ஆபிஸ''க்குப் போயிருக்காரா மாமி...?'' தெரிந்த பதிலுக்குக் கேள்வி கேட்டாள் சாந்தா.

''பின்னே... மனசெல்லாம் இந்த பத்து நாளா இங்கத்தான் சுத்தி சுத்தி வருது.. என்ன பண்ணட்டும் சொல்லு... அது. போகட்டும். நீ வந்து ரெண்டு மாசம் ஆயிடுத்தே... உங்கப்பனை கொண்டு போய் உங்க வீட்ல விடச் சொல்றது தானே...''

சாந்தா பரிதாபமாக விழித்தாள். ''நானா எப்படி மாமி சொல்றது...''

''அந்த ஆளுக்கா புத்தி இருக்க வேண்டாம். பொண்டாட்டி செத்தும் பொறுப்பு வரலையே... புதுசா கல்யாணம் ஆன பொண்ணை சமைக்க வச்சு தின்னுட்டு தூங்கறாரே நல்லா.. ஆமா, நான் வேணா சொல்லிப் பார்க்கட்டுமா...''

''ஆனா மாமி...''

''தெரியும். நீ என்ன சொல்ல வரேன்னு. மணிக்கும், சியாமாவுக்கும் என்ன வழின்னு. நீ பத்து வயசுலே கரண்டி எடுக்கலியோ. மணியும் சமையல கத்துக்கட்டும். நான் அப்பப்போ வந்து சொல்லித் தரேன்...''

நடையில் செருப்புச் சப்தம் கேட்டது. கிருஷ்ணமூர்த்தி உள்ளே நுழைந்தார்.

''என்ன வெயில்டியம்மா. சாந்தா, ஜில்லுன்னு தூத்தம் கொண்டு வாயேன்...'' கூடத்து இருட்டுக்குக் கண்கள் பழகியவுடன் தான் நீலா கண்களில் பட்டாள்.

''என்ன இந்த வேளைக்கு...?''

''சாந்தா, பாவம் என்ன நினைச்சுண்டாளோ... இருந்தாப்ல இருந்து திண்ணையில் உக்காந்து அழ ஆரம்பிச்சுட்டா... பாத்துட்டு ஓடி வந்தேன்...''

''என்ன நினைச்சுண்டு என்ன, போனவ போனவதானே...''

''அம்மா போன துக்கம்தானா...''

''பின்ன என்னங்கறேள்...?''

நீலா ஒரு கணம் தயங்கினாள். தன் அத்யந்த சிநேகிதியின் ஆத்மாவுக்குத் திருப்தி அளிக்க இதைவிட தகுந்த சந்தர்ப்பம் கிடைக்கப் போவதில்லை.

''அவளுக்கும் இருக்குமோல்லியோ, வீட்டை விட்டுட்டு வந்திருக்காளே...''

''என்ன சொல்றீங்க...''

''புரியாத மாதிரி பேசினாப்பலே ஆச்சா...? இப்பத்தான் கழுத்தில தாலி ஏறியிருக்கு. மாமியார் என்ன சொல்லுவாரோன்னு இருக்குமே...'' செம்பில் தண்ணீருடன் வந்த சாந்தா தயங்கி நின்றாள். 'கிருஷ்ணமூர்த்தி சிலுப்பிக் கொண்டு எழுந்தார்.

''நல்லா இருக்கே நீங்க சொல்றது. பதிமூணாம் நாள் போனாளே, ஏன், நாங்க எங்க மாட்டுப் பொண்ணை அழைச்சுண்டு போறோம்னு ஒரு வார்த்த சொல்ல வேண்டாமா? ஏதோ அவா மூணு பேரும்தான் வீட்டு மனுஷா மாதிரி எறங்கிப் போயிண்டே இருக்கா... கேக்க வேண்டாமோ...?''

நீலா திகைத்துப் போய் விட்டாள். 'இதென்ன இந்த மனுஷர் தோசையை இப்படித் திருப்பிப் போடுகிறார். இவரல்லவோ கொண்டு விட வேண்டும்...'

''சரி, அப்படித்தான் இருக்கட்டுமே... நம்ப வீட்டுக் குழந்தைக்கு நாமதானே நல்லது செய்யணும்...''

''என்னது, என்னை என்ன இளிச்சவாயன்னு நினைச்சீங்களா... நான் ஒண்ணும் அவ்வளவோ கொறஞ்சு போயிடலை. சரி, சாந்தா எதிர்க்க பேச வேண்டாம்னு விட்டேன். ஒவ்வொரு தடவையும் அவா அப்படித்தான் பண்றா... கல்யாணத்துலேயே



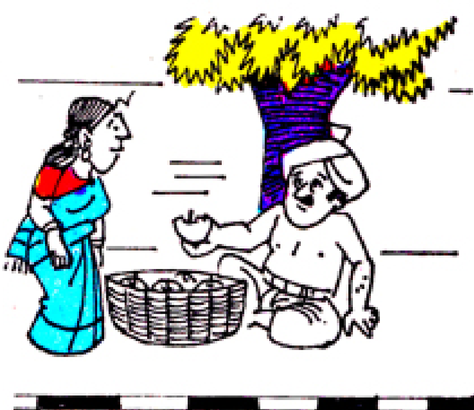
கூழ் வற்றல் அல்லது ஜவ்வரிசி வற்றலில் உப்பு தூக்கலாக இருந்தால் கவலை வேண்டாம். புளித்த மோரில் பச்சை மிளகாயை நைஸாக அரைத்துக் கலக்கி, வடிகட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

இந்த மோரில் வற்றலைப் பதினைந்து நிமிடங்கள் ஊற வைத்து, பிறகு மோரை வடித்து, வற்றலை உலர்த்திப் பொரித்துப் பாருங்கள். உப்பு போன இடம் தெரியாது.

— ரேவதி.

நன்றாகப் பழுக்காத ஆப்பிள்கள்
என்றால் கொஞ்சம் புளிக்கும். அவை
களைக் கடைக்காரர் பழுத்த ஆப்பிள்க
ளோடு விற்று விடுகிறார். நீங்களும்
தெரியாமல் வாங்கிக் கொண்டு வந்து
விடுகிறீர்கள். என்ன செய்வது. பழுத்த
ஆப்பிள் ஒன்றை எடுத்து இரண்டு
துண்டாக வெட்டி பழுக்காத ஆப்பிள்
களுடன் ஒரு கூடையில் போட்டு வையுங்
கள். ஒரே நாளில் அவையும் பழுத்து
விடும். பிறகு சாப்பிடுங்கள். புளிக்
காது.

— கீதா.



என்னமா குதிச்சா. நான் இவ அம்மாக்காக சரி ஒழிஞ்சு போகட்டும்னு விட்டேன். என்ன பொண்ணப் பெத்தவான்னா அவ்வளவு அகௌரவமா...?''

இவர் என்ன பேசுகிறார்.. இது எந்த நியாயத்தில் சேர்த்தி.. நிஜமாகவே பெண்ணைக் கொண்டு விடுவதில் இவருக்கு விருப்பம் இல்லையா... நீலாவுக்குக் கசப்பு தட்டியது.

''சாந்தா, நான் வரேம்மா...'' என்று புறப்பட்டு விட்டாள். கிருஷ்ணமூர்த்தி உறுமினார்.

''வந்துட்டாள் அங்கேயிருந்து ஊர் நியாயம் பேச. வம்பு எங்கன்னு அலையற ஜென்மங்கள்...''

வாசற்படி இறங்கிய நீலாவின் காதில் இது விழுந்து விட்டது. திரும்பி சரசர வென்று உள்ளே வந்தாள்.

''இதோ பாருங்க, இந்த அநாவசியப் பேச்செல்லாம் எங்கிட்டே வச்சுக்க வேண்டாம். ஐயோ பாவம், கல்யாணமான பொண்ணு தாண குட்டிண்டு அழுறாளே, அவ மனசுல என்னவோன்னுதான் பேச வந்தேன். எனக்கென்ன போச்சு? நீங்களாச்சு, உங்க பொண்ணாச்சு...''

''எனக்குத் தெரியும், நீங்க ஒண்ணும் வழக்குத் தூக்கிண்டு வர வேண்டாம்...''

''இனிமே நான் எதுக்கு இங்கே வர்றேன். உங்க மூஞ்சியைப் பார்த்து ஒரு நாயி உள்ளே நுழையுமோ...''

நீலா மாமி சிட்டாகப் பறந்து விட்டாள். அப்பா பக்கத்தில் சொம்பை வைத்து விட்டு காமிரா உள்ளிற்குள் புகுந்து கொண்டாள் சாந்தா.

சொப்பு வைத்து விளையாடிக் கொண்டிருந்த சியாமா இவளை நிமிர்ந்து பார்த்துப் புன்னகைத்தாள். கையில் வைத்திருந்த மரப்பாச்சியைக் கீழே வைத்து விட்டு எழுந்து வந்தவள், சாந்தாவின் பின்புறமாக வந்து தோளைக் கட்டிக் கொண்டாள்.

''அக்கா....''

''ம்....''

''எனக்குப் பாட்டு சொல்லேன்...''

கழுத்தில் இருந்த கைகளை விலக்கி அவளை இழுத்து மடியில் அமர்த்திக் கொண்டாள். முகத்தோடு முகம் சேர்த்துக் கொஞ்சினாள்.

''எந்தப் பாட்டு....''

''டேன்சு பாப்பா....''

''டேன்ஸ் பாப்பா
டேன்ஸ் பாப்பா
கோபம் கொள்ளாதே
அம்மா வர்ற நேரமாச்சு
சண்டை போடாதே!''

சாந்தாவின் பாட்டுக்கு ஏற்ப அழகாக இடுப்பில் கை வைத்து ஆடிய சியாமா சண்டை போடாதே... என கையசைத்தாள். தங்கத் தேர் போல அசைந்த சியாமாவை இழுத்து அணைத்து முத்தமிட்ட சாந்தாவோடு ஒட்டிக் கொண்டது குழந்தை. 'நான் அக்காவா... அம்மாவா...'

'அம்மா...!' சொரேர் என்றது அப்போது தான்.

கல்யாணத்துக்கு ஆறு நாள் முன்னாடி குளித்ததுதான். அப்புறம் கல்யாணமான புதிதில் நினைவே அற்றுப் போனது. அப்புறம் அம்மாவோட ஆஸ்பத்திரி வாசம்.. பிறகு வந்த கலாட்டாக்கள்... நாட்களை மனசுக்குள் கணக்குப் போட்டாள். இரண்டு மாதத்திற்கும் மேலாகிறதே... 'இந்த' விஷயம் யாருக்காச்சும் மறக்குமோ? அட ஆண்டவனே...

நெஞ்சு 'குப்' பென்று பயத்திலும் திகிலிலும் அடைத்தது. இப்படிக்கூட இருக்குமோ? நீலா மாமியிடம் சொல்லலாமா?

'நீங்களாச்சு... உங்க பொண்ணாச்சு...

என்று புடைவைத் தலைப்பு உதறிச் செருகிக் கொண்டு போனாளே...

(தொடரும்)



ஆழப்புதைந்த அழுக்கினை சருமத்தின் மேலோட்டப் பராமரிப்பு அகற்றுமா?

உங்கள் சருமத்திலுள்ள எண்ணிய நுண்ணிய துவாரங்கள் ... அழுக்கிலுள்ள கரப்பிகளுக்கு சாபிமாக அமைந்துள்ள உண்மையை நீங்கள் ஒரு வேளை கவனிக்காமலிருக்கலாம்.

ஆனால் அன்றாட வாழ்க்கையில் உடம்பில் படியும் அழுக்காலும், உயிரற்ற அணுக்களாலும் மற்றும் கரப்பிகளிலிருந்து வெளிப்படும் திரவங்களாலும் இத்துவாரங்கள் அடைபடுகின்றன.



எத்தனை முறை சோப்பும் ...ரும் சேர்த்துத் தேய்த்தாலும் இந்த அழுக்கு நீங்குவதில்லை. ஏனெனில் நீங்கள் தேய்ப்பது அடியாழத்தை ஊடுருவதில்லை. இதன் விளைவு? உங்கள் சருமத்தில் கரும் புள்ளிகளும், பருவும் தோன்றுவதோடு சரும நோய்கள் பரவுவதற்கும் ஏதுவாகிறது.

ஆகவே உங்கள் சருமத்திற்கு ஆழ ஊடுருவித் துலக்கும் பராமரிப்பு அத்தியாவசியம்— இதை அளிக்கிறது கேடில் நேச்சுரல் கிளென்சர்.

இதிலே இயற்கையான நலம் தரும் வெள்ளரி மற்றும் எலுமிச்சையின் சத்துக்கள் உள்ளது. இதை உபயோகிப்பதால் சருமத்திலுள்ள நுண்ணிய துவாரங்களைத் திறந்து அடியாழத்திலுள்ள அழுக்குகளையும் உயிரற்ற அணுக்களையும் நீக்கி சருமத்தைத் துலக்குகிறது. சுரக்கும் சருமத் திரவங்களின் சுழற்சியை ஒப்படைக்கிறது. உங்கள் சருமத்திற்கு இயற்கையான, கட்டுக்கோப்பான பொலிவைத் தருகிறது.

இவையெல்லாவற்றின் பலன்— புத்துணர்வு கொண்ட, களங்கமற்ற ஆரோக்கியமான சருமம். ஆகவே உங்கள் தினப் பராமரிப்பிற்குத் தேவை— கேடில் நேச்சுரல் கிளென்சர்.

ஏனெனில், இப்பொழுது நீங்கள் சரும பராமரிப்பின் உன்னதத்தை நன்கு புரிந்து கொண்டு விட்டீர்கள்.

புதிய



கேடில்

நியூடான்

நேச்சுரல் கிளென்சர்



ஆரோக்கியமான மாசற்ற மேனியெழில் பெற இயற்கையான வழி.

Mudra:ACL:4762 Tam/R

ஆர்வம், தாகம்

நமது தலைவிதியை நிர்ணயிப்பதில் பெரும்பங்கு தாய்க்குலத்துக்கே என்பதை உணர்ந்து கொண்ட அனைத்து அரசியல் கட்சிகளும் தத்தம் அறிக்கைகளில் மகளிருக்கான இட ஒதுக்கீட்டை வலியுறுத்தி வருகின்றன. அரசும் சட்ட அளவில் 30% என அதைச் செயல்படுத்தியுள்ளது. ஆனால் மொத்த அலுவலகப் பணியாளர்களில் வெறும் 12%தான் மகளிர் என்றும், பொறுப்பான நிர்வாகப் பதவிகளில் 6% என்றும் இன்றையப் புள்ளி விவரங்கள் அறிவிக்கின்றன. சலுகைகள் இருந்தும் அவற்றைச் சரிவரப் பயன்படுத்திக் கொள்ளாத நிலை ஏன்?

ஏதோ கடனே என்று அலுவலகம் செல்வோம், வேலையை ஒப்பேற்றி விட்டுக் கிடைக்கும் சம்பளத்தை வீட்டுப் பொருளாதாரத்தை மேம்படுத்தப் பயன்படுத்திக் கொள்வோம் என்ற மேலோட்டமான மனப்பாங்கில்தான் இன்றையப் பெண்கள் செயல்படுகிறார்களா? தங்கள் திறமையை முழுமையாகப் பயன்படுத்தி, உயர் பதவிகளை எட்டிப் பிடித்து, job satisfaction, self-satisfaction என்றெல்லாம் கூறுகிறோமே அந்தத் திருப்தி எல்லையைத் தேடித் தவிக்கும் ஆர்வம், தாகம் இவர்களிடம் இல்லையா?

இக்கேள்விகளை, ''அகில இந்திய நிர்வாக அமைப்பு'' ஏற்பாடு செய்திருந்த ''நிர்வாகத் துறையில் மகளிர்'' என்ற கருத்தரங்கில் கலந்து கொள்வதற்காக வந்திருந்த இந்தியாவின் பல பகுதிகளிலும் **'Top Bracket'** என்ற உயர் பதவி வட்டங்களில் பணிபுரியும் சில அதிகாரிகளைக் கேட்ட போது:

டாக்டர் ரீனா ராமச்சந்திரன் ஓ.என்.ஜி.சி. யின் பொது மேலாளர்):

''ஆண்களுக்குச் சமமாகப் பணிபுரிந்தாலும் பெண்மையின் மென்மையையும், நளினத்தையும் விட்டுக் கீழிறங்கக் கூடாது என்ற எண்ணம் பெரும்பான்மைப் பெண்களின் மனத்தின் அடித்தளத்தில் இருக்கிறது. ஆனால் இந்த எண்ணம் முன்னேற்றத்துக்கு எந்தவிதத்திலும் தடைக்கல்லாக இருக்க வேண்டாமே'' என்கிறார் ரீனா.

வேலையில் 'மட, மட'வென்று முன்னுக்கு வரவேண்டுமானால் வாய்ப்புக் கிடைக்கும் போதெல்லாம் பணிகளை மாற்றிக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும் என்ற மாறுபட்ட கருத்தைக் கூறுகிறார் இவர். இப்படிக் கூடுவிட்டுக் கூடு பாய்ந்தால், **'rolling stone'** என்ற பெயர் கிடைக்காதா? புதிய அலுவலகத்தில் சந்தேகப் பார்வை



ரீனா



மாயா

இல்லையா?

கள் இருக்காதா?

நம் பணியில் முனைப்பாய் இருந்து, அலுவலக முன்னேற்றத்துக்கும் பாடுபட்டால் கண்டிப்பாக இருக்காது. எப்போதும் விழிப்பாக இருக்க வேண்டும். வீட்டு நிர்வாகத்தைச் சரியாகக் கவனிக்க முடியாது என்ற கருத்தும் தவறு. இப்படிப்பட்ட பெண்கள் வளரும்போது அம்மா என்பவள் தம் தேவைகளைக் கவனித்துக் கொண்டு அப்பாவுக்கு 'இரண்டாவது 'பிடில்' வாசிக்கும் பக்கவாத்தியம் மட்டும் அல்ல, அவருக்கென்று எண்ணங்களும் வேட்கைகளும் உண்டு என்பதைக் குழந்தைகளும் புரிந்து கொள்வார்கள். பெண் குழந்தைகளானால் தங்களுக்கென்று சுயசிந்தனையை வளர்த்துக் கொள்வார்கள். ஆண்களானால் நாளை தம் மனைவியை எவ்வாறு நடத்த வேண்டும் என்று புரிந்து கொள்வார்கள்.

மாயா ரெட்டி (பெங்களூரின் டிஜிடல் கார்ப்பரேஷனின் துணைத் தலைவர்):

''பொதுத் துறையில் உயர் பதவி வகிக்கும் மகளிரின் எண்ணிக்கைக் கணிசமாக இருந்தாலும், தனியார் துறையில் இன்று 'போர்ட் ரூம்'' வரை சென்று உயர்மட்ட முடிவுகளை எடுப்பதில் பங்கு பெறும் பெண்களை விரல்விட்டு எண்ணி விடலாம். மகப்பேறு, குடும்பப் பிரச்னைகள் இவற்றுக்கான நீண்ட கால விடுப்புகள் இங்கே இல்லாததும் ஒரு முக்கிய காரணமாக இருக்கலாம்.

''ஆனால் நம் பெண்களைப் பொறுத்த வரையில் திருமணம் என்பதுதான் வாழ்வின் லட்சியம் என்ற கருத்து பரவலாக, ஆழமாகப் பதிந்துள்ளது.

''என் உறவிலே ஒரு பெண். சாஃப்ட்வேர் என்ஜினியர். பல துறைகளில் தேர்ச்சி பெற்றவள். ஆனால் ஓர் அமெரிக்க மாப்பிள்ளை அவளைப் பெண் பார்க்க வந்த போது ஒருவித மயக்கத்திலேயே ஆழ்ந்து விட்டாள். வாயிலிருந்து ஒரு வார்த்தை கூட வரவில்லை. தன் பட்டம், பதவி சகலத்தையும் உதறிவிட்டு அவன் பின்னே போகத் தயாராகி விட்டாள்.

''இதே போல, எங்கள் கம்பெனியிலே பணியாற்றிக் கொண்டிருந்த படுசுட்டிகையான பெண்ணொருத்தியை வெளிநாட்டுப் பயிற்சிக்கு அனுப்பத் தீர்மானித்தோம். அங்கே சென்றால் பிற நாட்டு மாணவர்களுடன் தங்க வேண்டுமென்பது போன்ற சகல விவரங்களையும் அவள் கணவனிடம் கூறி அனுமதி பெற்றோம். அவள் சில மாதங்களில் கணவனுக்குச் சந்தேகம்



தர் ஜானி



ஜீஜா

முளைத்து. அவனும் நேரே அங்கேயே சென்று, காரணமில்லாமல் அவனை அடித்து உதைத்துத் துன்புறுத்தி — இன்று விவகாரத்தில் போய் நின்றிருக்கிறது.

''பல தருணங்களில் பெண்களின் வாழ்வை நாசமாக்குபவர்கள் பெண்களே என்பதையும் நான் பார்த்திருக்கிறேன். ''இவள் தன் திறமையால் முன்னுக்கு வருவதாகவா எண்ணிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்?'' என்று நாக்கில் நரம்பில்லாமல் பேசுவது, தன் கணவனுடன் அலுவலக ரீதியாகப் பழகுவதைப் பார்த்துப் பொறாமைப்படுவது போன்ற குற்றங்கள் செய்வதெல்லாம் பெண்கள்தானே என்கிறார் மாயா.

ஜீஜா ஹரிசிங் ஐ. பி. எஸ். (இந்தியாவின் முதல் பெண் டி. ஐ. ஜி.):

கடுமையான காவல்துறை பெண்களுக்கு ஏற்றதல்ல என்ற கருத்துக்கு எதிர்வாதமாகச் செயல்படுபவர்.

''கெடுபிடி காட்டும் ஆண் அதிகாரியை விட எங்களிடம் கைதிகள் மனம் திறந்து பேசுவார்கள். மடகா, அந்தர் பாஹர் நம்பர் போன்ற பலவிதமான சூதாட்டங்களைப் பற்றிப் பணியேற்றதும்தான் அறிந்து கொண்டேன்'' என்று சிரிக்கிறார். கர்நாடகாவின் சித்ரதுர்கா மாவட்டத்தில் இந்தப் பழக்கம் கொடிய நச்சு வேராகப் பரவிய போது கருவுற்றிருந்த போது கூடக் காவல் படையுடன் இந்தச் சூதாட்ட விடுதிகளுக்கு நேரடியாகச் சென்று அதிரடி நடவடிக்கைகள் எடுத்தவர் ஜீஜா.

''புள்ளி விவரங்களுக்காக ஏதோ சிலரைக் கைது செய்யாமல் நிஜமாகவே பெரிய புள்ளிகளைக் குறி வைத்துப் பிடித்தேன். அப்போதுதான் இந்தக் குற்றத்தின் ஆணி வேரை அழிக்க முடியுமென்பது என் முடிவு.

'''மொஹரம்' புனித நாளின் போது மசூதி ஒன்றில் இறந்த பன்றியின் உடலொன்று கிடந்த போது வெடித்த இந்து—முஸ்லிம் கிளர்ச்சியின் போதும் சரி, போலீஸ்காரர் ஒருவர் ஒரு பெண்ணைக் கற்பழிக்க முயற்சி செய்ததை அடுத்து ஒரு பெரிய கூட்டமே காவல் நிலையத்தைச் சூழ்ந்து கொண்டு தீ வைக்கப் போவதாகப் பயமுறுத்திய போதும் சரி, தானே நேரில் சென்று அதிரடி நடவடிக்கைகள் எடுத்தவர் ஜீஜா.

எந்த ஒரு பொறுப்பையும் தன் கீழ்ப் பணிபுரிபவர்களிடம் தள்ளிவிடாமல் தானே நேரடியாக ஏற்றுக் கொண்டால் மதிப்பு தானாக வந்து சேரும் என்கிறார் இவர்.

தர்ஜானி - வக்கீல் (பம்பாயில் இந்திய ஏற்றுமதி — இறக்குமதி வங்கியின் துணைத் தலைவர்):

''வங்கியில் கிளார்க்காக இருந்தாலே போதும். ஆபீசராகப் பதவி உயர்வு வந்தால் இட மாற்றம் வரும். குடும்பத்தை விட்டுப் பிரிய வேண்டி வரும். எனவே அது வேண்டாம் என்று பல பெண்கள் நினைத்த காலம் உண்டு. இப்போது அந்த நிலை சிறிது சிறிதாக மாறி வருகிறது'' என்கிறார் தர்ஜானி. ''முப்பது வருடங்களுக்கு முன்னால், நான் வேலையில் சேர்ந்த புதிதில் ஆலை ஒன்றைப் பார்வையிடச் செல்ல வேண்டி வந்தபோது ''நீங்களா போகப் போகிறீர்கள்? அங்கே ஆண் பணியாளர்கள் நிறைய உண்டே?'' என்ற கேள்வி எழுந்ததுண்டு. இன்று பாருங்கள். பெண்கள் தனியாக 'டூர்' போகிறார்கள். அயல்நாடுகளில் சென்று குறிப்பிட்ட காலம் பணியாற்றவும் தயாராக இருக்கிறார்கள். கம்ப்யூட்டர்கள் வேலை வாய்ப்பைக் குறைத்து விட்டது என்ற கருத்தும் தவறு. சிஸ்டம் அனலிஸ்ட், புரோகிராமர் போன்ற பணிகளுக்குப் புதிய வேலை வாய்ப்பை ஏற்படுத்தித்தான் தந்திருக்கிறது. கணக்குப் போடுதல், சரி பார்த்தல் போன்ற கடினமான வேலைகளைத்தான் துரிதமாகச் செய்து முடித்து நம் வேலைத் திறனை இன்னும் முக்கியமான பல வழிகளில் செலவழிக்க வாய்ப்பு ஏற்படுத்திக் கொடுத்திருக்கிறது என்பதுதான் உண்மை.

''சின்னச் சின்ன விவரங்களைக் கூடச் சிரத்தையுடன் பார்த்துச் செயல்படும் இயல்பு பெண்களுக்குரியது. எனவே இவர்கள்தான் இவற்றை இயக்குவதற்கு மிகவும் ஏற்றவர்கள் என்கிறார் தர்ஜானி.

''தர்ஜானி'' என்ற பெயர் சற்று வித்தியாசமான்தாகப் பட்டதால் அதற்கு அர்த்தம் கேட்டபோது சமஸ்கிருதத்தில் சுட்டு விரலைக் குறிக்கும் என்றார்.

— நிர்மலா சக்கரவர்த்தி.

படங்கள்: 'யோகா

உருளைக் கிழங்கு வறுவல்

உருளைக் கிழங்கு சிப்ஸ் செய்யும் போது, சீவிய துண்டுகளை ஜலத்தில் போட்டு,அதிலிருந்துஎடுத்துவடிதட்டில் போடுங்கள். அதன் மீது தேவையான அளவு டேபிள் சால்ட்டைத் தூவிப் பிசிறி விடுங்கள். வாணலி எண்ணெயில் அரை சிட்டிகை மஞ்சள் பொடி தூவி விட்டு, உப்பு பிசிறிய சிப்ஸ் எடுத்து எண்ணெயில் போட்டுப் பொரித்துக் கொண்டபின், உருளைக் கிழங்கின் கொழகொழப்பு இல்லாமலும் நல்ல நிறத்திலும் ருசியுடனும் இருக்கும், சிப்ஸ்!

— கிதா.

இப்ஸிடா ராய் சக்கரவர்த்தி. இது ஒரு அழகான சூனியக்காரியின் பெயர். கருப்பு நிற உடை, மொத்தமான தங்க நகைகள், போதை தரத்தக்க மணமிக்க ரோஜாப்பூக்கள் — இவற்றோடு அந்தப் பெண் காட்சியளிக்கிறார்.

கனடாவில் உள்ள மான்ட்ரீல் நகரில் அகில உலக மந்திரவாதிகள் சங்கத்தின் தலைமையகம் உள்ளது. அதன் தலைவர் தான், இந்த இப்ஸிடா!

தமது சங்கத்தின் செயல் முறைகள், இருப்பிடம் முதலியவற்றைப்பற்றி, ஏன் அதன் பெயரைக் கூடச் சொல்ல இப்ஸிடா மறுக்கிறாள். 'அது ரகசியம், சொல்லக் கூடாது' — என்கிறாள்.

''எங்களுக்கு இருக்கும் சக்தியால், குடும்பத்திலோ, அலுவலகத்திலோ மனக்கவலை கொண்டு இருக்கும் யாருக்கும் மன அமைதி ஏற்படுத்த முடியும்'' என்று இப்ஸிடா பெருமையடித்துக் கொள்கிறாள்.

''யின் யாங் என்ற சீனத்தத்துவம், ரிக் வேதம், எகிப்து நாட்டின் ஹகாவு என்று பலவித மந்திர தந்திரங்களை வருடக்கணக்கில் படிக்க வேண்டும். வாரம் தோறும் எங்களை உடலிலும், உள்ளத்திலும் பலவித சோதனைகளைத் தலைமைப் பூசாரி செய்வார். அப்போதெல்லாம் நாங்கள் உடலுறவு கொள்ளுவதோ, மதுபானம் போன்ற போதைப் பொருள்களைப் பயன்படுத்தவோ கூடாது'' — என்கிறாள் இப்ஸிடா.

இப்ஸிடாவைப் போலத் தலைவராக வர வேண்டுவோர் இருபது தேர்வுகளில் தேர்ச்சி பெற வேண்டும்.

''எங்களுக்குத் தேதிகளெல்லாம் முக்கியம் இல்லை. ஆனால், 13-5-1986 ஐ நினைவு வைத்துக் கொண்டு இருக்கிறேன். அன்றுதான் நான் தலைமைப் பூசாரியாக நியமிக்கப்பட்டேன்'' — என்கிறாள் இப்ஸிடா.

''எங்களில் சில கெட்ட சூனியக்காரிகளும் உண்டு. ஆனால், அது தவறு'' — என்று சொல்லுகின்ற இப்ஸிடா, ''நாங்கள் அறிவியலைப் பயன்படுத்தி பிறருக்கு நல்லனவற்றையே செய்கிறோம்'' — என்று பெருமைப்படுகிறாள்.

''நடுப்பகல் நேரத்தில் சூரியனை வழிபடுகிறோம். பெரிய புயல் வீசிக் கொண்டு இருக்கும்போதும்சூரியனைவழிபடுகிறோம். இவையெல்லாம் எங்களுக்கு அளவற்ற சக்தியைக் கொடுக்கின்றன'' — என்று இப்ஸிடா கூறுகிறாள்.

நாற்பதாயிரம் கிளைகள் அமெரிக்காவிலும், ஐரோப்பிய நாடுகளிலும் உள்ளன. இந்தியாவில் 25 கிளைகள் உள்ளன. ''மந்திர — தந்திர வித்தைகளைக் கற்றுக் கொள்ள ஐந்நூறு பேர் விண்ணப்பித்து இருந்தார்கள். அவர்களில் ஆறு பேர்களைத்தான் நான் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டேன்'' — என்று இப்ஸிடா, சீடர்களைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் ஜாக்கிரதையாய் இருக்கிறாள்.



சூனியக்காரர்களின் உலகத் தலைவி



கடந்த ஒன்றரை ஆண்டுகளில் சுமார் ஆயிரத்து ஐநூறு மனநோயாளிகள், தீராத உடல் நோயாளிகள் போன்றவர்களது நோய்களை முக்கால் பங்கு இப்ஸிடா குணமாக்கி இருக்கிறாள்.

கையில் உள்ள 'அதேனி' என்ற கூர்மையான வாள், மந்திரக் கோல், சிறிய சிறிய கோல்கள், பல விதமான அழகான கண்ணாடிக் குண்டுகள், பாம்புத் தலை உள்ள ''தாகினி'' என்ற விலையுயர்ந்த கத்தி, போன்றவைகளை இப்ஸிடா எப்பொழுதும் வைத்துக் கொண்டு இருக்கிறாள்.

அவை அவளுக்கு உதவியாக இருப்பதுடன், அவளது அழகுக்கு அழகு சேர்க்கின்றன!

— சன்டே மெயிலிலிருந்து.
சேலம் சக்திக்கொடி.

ஊருக்கே செய்யறாங்க!

கங்கா ராமமூர்த்தி

"மாமா...."

"என்ன?" செய்தித்தாளில் கண்ணை ஒட்டியபடியே மருமகளைக் கேட்டார். ஒற்றைச் சொல்லில் ஒரு கிலோ கோபத்தை ஏற்றியிருந்தார்.

கலா தயக்கத்தோடு வார்த்தைகளை மனசில் கோத்தாள். பிறகு மெல்ல மெல்ல வாய் வழியே பிரசவித்தாள்.

"இன்னிக்கு அஞ்சாம் தேதி...."

"சரி, அதுக்கென்ன?"

ஐந்தாம் தேதி பால் கார்டு வாங்க வேண்டிய நாள் என்பது அவருக்குத் தெரிந்திருக்க நியாயமில்லை.

"பால் கார்டு வாங்கணும். அவர் ஆபீஸுக்கு சீக்கிரம் போகணும்னு சுமியை க்ரெச்சில் விடல்லை. நான் தான் போய் க்ரெச்சில் விட்டுட்டு ஆபீஸுக்குப் போகணும். அதுனால..."

"இதபார் கலா, என்னால பால் கார்டு வாங்க க்யூல நிக்க முடியாது. ஓடறவரை ஓடி இப்பத்தான் ஓய்ஞ்சு ஒக்கார்ந்திருக்கேன்."

கலா கையிலிருந்த பால் கார்டை டேபிள் டிராயரில் பத்திரப்படுத்தினாள். "சரி மாமா, பரவாயில்லை. ச னி க் கி ழ மை. அவருக்கு ஆபீஸ் லீவுதான். கார்டு வாங்கலாம். டேபிள்ல சாப்பாடு 'ஹாட்பேக்'ல இருக்கு. தக்காளி பச்சடிய ப்ரிஜ்ல வெச்சிருக்கேன். ஞாபகமா எடுத்துக்குங்க. நான் வரேன்."

"ம். ம்" என்றார் கடுப்பாக.

ஜெயம் இருந்தவரை சந்திரமௌளி ஒரு துரும்பை எடுத்து, இந்தப் பக்கத்திலிருந்து அந்தப்பக்கம் நகர்த்தியவரில்லை. ஒரு பிள்ளை இரண்டு பெண்கள். பெண்களை வசதியான இடத்தில் திருமணம் செய்து கொடுத்து விட்டார். தெற்கில் ஒருத்தியும் மேற்கில் ஒருத்தியுமாக ஆளுக்கு இரண்டு குழந்தைகளோடு வாரம் ஒரு முறை அப்பாவைக் கடிதம் மூலம் குசலம் விசாரித்து வருகிறார்கள். அவரும் வரிந்து வரிந்து அவர்களுக்கு எழுதுவார். அவர்கள் என்ன எழுதுவார்களோ, ஏது எழுதுவார்களோ தெரியாது, சந்திரமௌளி உக்கிர சாமியாகியிருப்பார், அது மட்டும் நிச்சயம்.

"கேட்ககேட்க, அப்பா பதிலே பேசாம 'உர்'னு இருக்காரே. லல்லியோட லெட்டர் வந்ததா?" என்று ரமேஷ் கலாவிடம் ரகசியமாகக் கேட்பான்.

"இருக்கும். நான் வரும் போது, மாமா லெட்டர் எழுதிக் கொண்டிருந்தார். லல்லியோ இல்லை, புவனாவா, யார் போட்டால்தான் என்ன, நமக்கா எழுதப் போகிறார்கள். அப்பாவுக்குத்தானே எழுதுவார்கள்."

"கலா, என்னவோ போ, அம்மா போனப்பறமே அப்பா சின்னக் குழந்தை மாதிரி முரண்டு பிடிக்க ஆரம்பிச்சுட்டார். இது அவங்க குத்தமில்லை. வயசான தோஷம், தன்னை யாரும் கவனிக்க மாட்டாங்களோன்னு அவங்களுக்குள்ளே விபரீதமான எண்ணம் வந்திடும். தனக்கு ஒரு முக்கியத்துவம் இருக்கணும்னு நெனைக்க ஆரம்பிச்சிடுவாங்க. நமக்கு வயசானாலும் இதே மாதிரித்தான் நாமும் மாறிடுவோமோ என்னவோ?"

கலாவின் மன இறுக்கங்கள் 'பளிச்' சென்று விலகின. பிறருடைய குணங்களை நல்ல கண்ணோட்டத்துடனேயே பார்க்கப் பழகியிருக்கும் ரமேஷின் பேச்சில் அவள் மனத்திலும் மேகங்கள் விலகியது போல நிர்மலமான வானமாக நம்பிக்கை நீலம் நிறைந்தது.

வராந்தாவில் நாற்காலியில் சாய்ந்து வாரப் பத்திரிகையில் மூழ்கியிருந்தவரை நண்பர் ராமலிங்கத்தின் வருகை தலை நிமிர வைத்தது.

"உட்காரேன். இன்னிக்கு என்ன இவ்வளவு நேரம்? பதினோரு மணியா?"

"ஒனக்கென்னப்பா. ரிடையர் ஆன பிறகு 'அக்கடானு' இருக்கே. என்னைப் போலவா? பிள்ளை காலைல ஆபீஸ் போகும் பொழுதே கையில் பால் கார்டையும் பணத்தையும் கொடுத்துட்டுப் போயிட்டான். அங்க போனா ஏகப்பட்ட கூட்டம். வாங்கிண்டு வந்து இப்பத்தான் சாப்பிட்



டேன்.'

''உன் மருமகள் என்ன பண்றா? வீட்ல சும்மாதானே இருக்கா. ஏன் அவ செய்யறது. நீ எதுக்கு இடம் கொடுக்கறே. நாம், நம்ம பிள்ளைக்கும் மருமகளுக்கும் எதுக்காகப் பணியணும். ஏவினதைச் செய்ய வேலையாளா நாம்? அவங்களைப் பெத்த அப்பன். அதை நீயும் மறந்து போற, அவங்க மறந்து போறாப்பில நடந்துக்கறே."

''இதெல்லாம் உதவிதானேன்னு?''

''இன்னிக்கு மரியாதையா, இதைச் செய்யறீங்களா மாமானு கேக்கறவங்க, நாளைக்கு ஏன் இதைச் செய்யலைனு அதட்டிக் கேக்கற நெலைமைக்கு வந்திடும் தெரிஞ்சுக்க.''

''மருமகளை விடு. என் வொய்ப். அவளே சொல்றா.'' ''சும்மாதானே உட்கார்ந்திருக்கீங்க, பால் கார்டு வாங்கிட்டு வாங்களேங்கிறா! இதுக்கு என்ன சொல்ற?"

''வொய்ப் இருந்தபோது கூட நான் இது போல சில்லறை வேலை செய்ததில்லை. நம்ம மதிப்பை நாம்தான் காப்பாத்திக்கணும் ராமலிங்கம். சாப்பிட்டாச்சா?''

''ஆச்சு. வெயில் கொளுத்துது. கொஞ்ச நேரம் கண் அசரணும். மூணு மணிக்கு பால் வாங்கப் போகணும்.''

ராமலிங்கம் எழுந்து போனார். ரிடையர் ஆன பிறகு வெகுவாகத் தளர்ந்து போயிருந்தார். 'ஐயோ பாவம்' என்று சந்திரமௌலி நினைத்தார். ஒழுங்காக வேளா வேளைக்கு நல்ல சாப்பாடு கூட அவருக்குக் கிடைப்பதில்லை என்று அவரே குறைப்பட்டுக் கொண்டது நினைவுக்கு வந்தது. ராமலிங்கத்துக்கு எழுநூறு ரூபாய் பென்ஷன் வந்தது. அவ்வளவையும் குடும்பச் செலவுக்கே கொடுக்கிறார். அப்படியும் அவர் மகன் சோமு சில சமயம் கத்துவது பக்கத்து வீட்டில் கேட்கும்.

"எழநூறு ரூபாய்க்கு நூறு செலவு. பால், பழம், சாப்பாடு; தவிர மருந்து, டாக்டர், இந்தக் கணக்கெல்லாம் யார் பார்க்கறாங்க. பென்ஷன் பணம்பூரா அப்படியே குடுத்துடறேன்னு வாய்க்கு வாய் சொல்றவர், செலவு என்ன ஆகிறதுன்னு யோசிச்சுப் பார்க்கிறாரா?"

சந்திரமௌலி குடும்பத்துக்கு என்று எதுவும் தருவதில்லை. வீடு அவருடைய வீடு. பிள்ளையைப் பெற்று வளர்த்து, பி.ஏ. படிக்க வைத்து நல்ல இடத்தில் திருமணமும் செய்வித்து சகல கடமைகளையும் நிறைவேற்றியாகிவிட்டது. இனிமேல் ஓய்வாக இருப்பதைத் தவிர வேறு ஒன்றுமில்லை. பிள்ளை தன்னையும் நன்றாகக் கவனித்தாக வேண்டும் என்று நினைப்பவர். உலகம் கடமைகளிலிருந்து புரண்டு வருவதைப் பார்க்க எரிச்சலாகத்தான் இருக்கிறது.

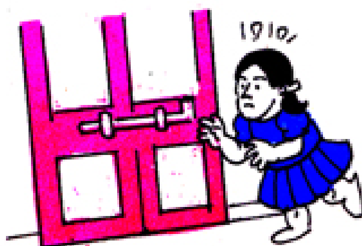
கூடத்தில் குருவிக்கடிகாரம் பனிரெண்டு முறை கூவியழைத்து விட்டு நின்றது. செய்தித்தாளை மடித்து வைத்தார். வேகாத வெயிலில் குப்பை பொறுக்கும் கிழவி கூடையைச் சுமந்து செல்வது தெரிந்தது. இந்தக் கிழவி ஒரு நாளைக்கு மூன்று நான்கு முறை வருவதைப் பார்த்திருக்கிறார். கூனிப் போய்விட்ட முதுகு. சாம்பல் பூத்த கறுப்பு தேகத்தில் புடைவை மட்டும் சுற்றியிருப்பாள். வற்றிய கச்சலான உடம்பு. பிரிப் பிரியான தேங்காய் நார்க் கூந்தலை தலையின் ஒரு பக்கமாக இழுத்துச் செருகிக் கொண்டையாக்கியிருந்தாள். வெற்றிலை அடக்கிய கன்னம். மினு மினுவென்று கண்கள் தெருவின் இருபுற ஓரங்களிலும் அலையும். பெரிய கூடை அதற்குள்ளே பிளாஸ்டிக் பை, செரட்டை, சுள்ளி இவைகளை பைக்குள் போடுவாள்.

சந்திரமௌலி நினைத்துக் கொள்வார், இவளுக்கு என்று யாருமே இருக்க மாட்டார்களோ? தன் வயிற்றுப் பாட்டுக்கு இந்த வயதிலும் தானே உழைக்க வேண்டிய கட்டாயமா? இதற்காக நாள் முழுவதும் தெருத் தெருவாக கால் கடுக்க சுமை தூக்குகிறாளா? குப்பைகளை எடுக்கிறாளா? இல்லை, பெண்ணோ பிள்ளையோ இவளை ஆதரிக்கத் தயாராக இல்லையா? என்ன காரணமோ, கிழவி தெருவில் திரிகிறாள். அவருக்கு அவளைப் பார்க்க பாவமாக இருக்கும்.

உள்ளே போனார், சாப்பிட உட்கார்ந்தார். சமையல் நல்ல சூடாக இருந்தது. கலா இந்த வீட்டுக்கு வந்த புதிதில் சுமாராகத்தான் சமைத்தாள். இப்போது பரவாயில்லை நன்றாகவே தேர்ந்துவிட்டாள். வாழைக்காய் பொடி பிரமாதம். சாப்பிட்டு விட்டு அப்படி அப்படியே மூடிவைத்து, தட்டை தேய்க்கப் போட்டு, மேஜையைத் துடைத்தார். மறுபடி வாசலுக்கு வந்தார்.

நடக்கும் சின்னக் குழந்தைகள் இருக்கும் வீடுகளில் குழந்தைகள் அறையின் உள்ளிருந்து கதவைத் தாழ்போட்டுக் கொண்டு விடுமோ என்ற பயம் இல்லாமல் இருக்க, இதோ ஓர் எளிய வழி. கதவில் மேல் பாகத்தில் இருக்கும் தாழ்ப்பாளை எப்பொழுதும் மேலே நீட்டிக் கொண்டிருக்கும்படி வைத்தால் குழந்தைகளால் கதவைச் சரியாக மூடக் கூட முடியாதே!

— மீரா குமார்.



இலவசம்

சேமியா-சுவைமிக்க பாலேடு பாயசம் தயார் செய்வதற்கு.

மில்க்மெய்ட் கொண்டு தயாராகும் இந்த சத்தான பாலேடு பாயசத்தை உங்கள் குடும்பத்தினர் வெகுவாக விரும்புவார்கள். இவற்றை எளிதாகத் தயாரிப்பதில் உங்களுக்கு ஒரே ஆனந்தம்தான்.

சேமியா பாயசம்

6-8 பேருக்கு

சமைக்க ஆகும் நேரம்!: 10 நிமிடங்கள்

தேவை :

மில்க்மெய்ட் : ½ டின்
பால் : ½ லிட்டர்
சேமியா : 50 கிராம்
உலர்ந்த திராட்சை : 2 பெரிய ஸ்பூன்
முந்திரிப் பருப்பு : 2 பெரிய ஸ்பூன்
ஏலக்காய் : 2 (நன்றாகப் பொடி செய்யப்பட்டது)

செய்முறை :

1. பாலை நன்றாக கொதிக்க வைத்து அதில் சேமியா, மில்க்மெய்ட் மற்றும் ஏலக்காய் பொடியைச் சேர்க்கவும்.
2. 2-3 நிமிடங்கள் வேகவிட்டு உலர்ந்த திராட்சை மற்றும் முந்திரிப் பருப்பை அழகாய் அதன் மேல் தூவவும்.
3. சூடாக பரிமாறவும்.

முந்துங்கள் ஸ்டாக் குறைந்த அளவே.

விந்தை பல செய்திட மில்க்மெய்ட்



இலவசம்

நெஸ்லேயின் ஒரு தரமான தயாரிப்பு

பானி மிக்ஸ்®

உடனடியாகத் தயாரிக்கக்கூடிய பாரிட்ஜ்.

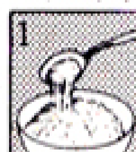
தானியங்கள், பழங்கள், முந்திரி கலந்த ஆகாரம்.

பானி மிக்ஸ் கோதுமை, சோளம், அரிசி, மாம்பழம், ஆப்பிள், பேரிச்சை, திராட்சை மற்றும் முந்திரி போன்ற வையிலான ஊட்டமிகு, எளிதில் ஜீரணிக்கக்கூடிய பாரிட்ஜ் ஆகாரம். குடும்பத்தினருக்கு காலைச் சிற்றுண்டிக்கும் மாலையில் பள்ளி அல்லது அலுவலக வேலைகளுக்குப் பின் அளிக்கவும் உகந்தது. முதியோருக்கும் நோயிலிருந்து குணம் அடைவோர்க்கும் ஏற்ற உணவு.

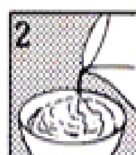


நிமிடங்களில் தயார்

பானி மிக்ஸை விரைவாகவும், எளிதாகவும் தயாரிக்கலாம்.



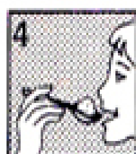
கிண்ணத்தில் தேவையான பானி மிக்ஸை எடுக்கவும்.



அதோடு முன்னமே கொதித்த பாலை போதுமான அளவு மெதுவாகச் சேர்க்கவும்.



மிருதுவான கிரீம் போன்ற பாரிட்ஜ் ஆகாரம் பெற மெதுவாகக் கலக்கவும்.



சுவையான ஒவ்வொரு ஸ்பூன் பாரிட்ஜ் உணவையும் உங்கள் குடும்பத்தினர் சுவைத்து மகிழ்வார்கள்.

பானி மிக்ஸ்®

இந்தியாவிலேயே முதன் முறையாக!



உடல் நலத்தின் உறைவிடம் க்ளாக்ஸோ.

GL/2/88-R-TAM

அரைமணி போல தபால்காரனுக்காகத் தவம் கிடப்பார்.

கிழவி தெருவின் வலப்பக்கம் மெல்ல நடந்து வந்தாள். வியர்வை முதுகில் நீர்க் கோடுகளை இழுத்திருந்தது. கூடையை இறக்கி வைத்து வேப்பமரநிழலில் நின்றாள். புடைவைத் தலைப்பால் முகம், கை, கழுத்து எல்லாம் துடைத்தாள். மறுபடி கூடையை எடுத்து மைய நடக்கலானாள்.

வாசலில் சந்திரமௌலி நிற்பதைப் பார்த்ததும் தயங்கி நின்றாள். ''சாமி, குடிக்க கொஞ்சம் தண்ணி,...''

அவர் உள்ளே சென்றார்.

கிழவி வராந்தாவில் நின்றாள். கூடையை வெளியில் இறக்கியிருந்தாள்.

பாட்டிலில் தண்ணீருடன் வந்தவர் முன் அவள் இருகை நீட்டி நீர் ஏந்திக் குடித்தாள். முகத்தில் புதிதாக ஒரு குளிர்ச்சி பரவ, பல்லில்லாத வாய்,சிரிப்பில் விரிய அவரைப் பார்த்தாள்.

''மழக்கமா வந்திடுச்சி. அதான் கேட்டேன்.''

தண்ணீர் கேட்பது கூட விரும்பத் தகாதது என்று நினைக்கிறாளா? இந்த வற்றிய உடம்புக்குள்ளும் இவ்வளவு தன்மானமா?

''ஆயா, கீழ ஒக்காரு. கொஞ்ச நேரம் கழிச்சுப் போகலாம். வெயில் கொளுத்தறது. உன் வயத்துக்குச் சோறு போட ஆளில்லியா ஆயா! ம், வரவர, பெத்த பிள்ளைகளுக்குத் தாயும் தகப்பனுமே பாரமாத்தான் இருக்கு. காலம் அப்படி ஆயிப் போச்சு!''

''இன்னா சொன்னே! பாரமா? அது படிச்சு வசதியா இருக்கற ஒங்க வீடுங்கள்ள தான் அப்பிடி. இன்னிக்கும் ஏழைங்க, அப்பனை ஆத்தாளை கஞ்சியோ கூழோ குடுக்காம நடுத்தெருல விடறதில்லே! தெரிஞ்சுக்க சாமி.''

''நீயே நடுத்தெருவுல அலையற. நீ. பொறுக்கற பேப்பரால மகனுக்குச் சொமையா இருக்கக் கூடாதுன்னு தானே இதைச் செய்யறே. நெசத்தைச் சொல்லு!''

''மெய்தான். ஆனா அதுங்க என்னை வெரட்டல்லே, போய் சம்பாரிச்சானு தொரத்தல்லே. எம் மருமவ இருக்காளே...''

''நெனைச்சேன், பிள்ளை பொண்ணு, இதுங்களை நம்ம கிட்ட பிரியம் காட்டாமத் தடுக்கறதே இந்த மருமக வேலைதான்....''

''சாமீ! நீ ரொம்ப அவ்சரப்படறே! நான் சொல்லறதே வேற. எம்புள்ளை தச்சு வேலை செய்யறான். மருமவ வூட்டு வேலை செய்யறா. பேரனும் பேத்தியும் இஸ்கூல்ல படிக்குதுங்க. காவாங்கரையில சொந்தமா குடிசை. கூடையைத் தூக்கினாலே மருமவ கத்துவா. நீ இந்நாத்துக்கோசரம் அலையற, கம்னுகெட. ரெண்டுவேளை சோறு நான் போடறேன். சுத்தாதே. அப்டீன்னு

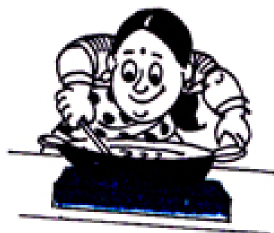
நானும் பதிலுக்குக் கத்துவேன். ''கையு காலும் தெம்பா இருக்கறவரை இந்தக் கட்டை ஒழைக்கத்தான் செய்யும். முடியாமப் போன கீழே சாயும். அன்னிக்கு ஒன் உபசாரத்தை வெச்சுக்க'னு, சாமி. ஒழைக்கற கட்டை இது. யாருக்கு ஒழைக்கறோம். கெடைக்கற பணத்தைப் புள்ளைங்களுக்கு நோட்டு வாங்குவேன், பென்சில் வாங்குவேன், மருமவளுக்கு ஒரு சீலை கூட வாங்கித் தந்திருக்கேன். அப்பல்லாம் எனக்கு எவ்வளவு சந்தோசமா இருக்கும் தெரியுமா, அவங்களுக்கும் சந்தோசம்தான்.

இதெல்லாம் என்ன் சாமி. தலைலயா கொண்டு போகப்போறோம். இருக்கற வரை 'அம்மா, ஆயி'னு பிரியமா இருந்தா, போன்னா ரெண்டு சொட்டு கண்ணீர் விடும். இல்லேன்னா ''கெழவி எப்படா சாவான்'னு தோணும். சாமி, என்ன அப்படிப் பாக்கறீங்க?'' ஒரொருத்தர் ஊருக்கே ஒழைக்கறாங்க. நான் என் ஊட்டுக்குத் தானே ஒழைக்கறேன்!''

''ஆயா, இரு . சந்திரமௌலி உள்ளே போனவர் வேகமாக வந்தார். எம்பேரைச் சொல்லி, வெத்தலை போட்டுக்க.''

''எதுக்கு சாமி.'' என்று மறுத்துவிட்டு பிறகு சந்தோஷத்தோடு வாங்கிக் கொண்டாள்.

கதவைச் சாத்தி விட்டு உள்ளே சென்றார், மேஜை டிராயரிலிருந்து பால் கார்டை எடுத்தார். பீரோவிலிருந்து பணத்தை எடுத்தார். அவசரமாக வீட்டைப் பூட்டிக் கொண்டு பால் பூத்தை நோக்கி நடக்க ஆரம்பித்தார்.



நாம் சாதாரணமாக உப்பு சீடை செய்வது வழக்கம். ஆனால் அதே சீடையுடன், புளிப்பு இல்லாத தயிரை, காலையிலேயே ஒரு துணியில் மூட்டை போல் கட்டி தண்ணீர் முழுவதும் வற்றியுடன் மாலையில் அந்த மூட்டையை அவிழ்த்து அந்த தயிரை மாவுடன் கலந்து பிசைந்து சீடைகளாக உருட்டி ஒரு மணி நேரம் கழித்து வெந்து எடுங்கள். மிகவும் கரகரப்பாக அதே சமயம் ருசியுள்ளதும் கூட.

— ஜெயஸ்ரீ.

கையில வாங்கினேன்.
பையில போடலை.
காசுபோன இடம் தெரியலே.''

ஒரு பழைய தமிழ்ப் படத்தின் பாடல் ஒன்று நினைவுக்கு வருகிறது. இன்றைய வாழ்க்கையில் பணத்தின் நிலமை இதுதான். ஒருவர் சம்பாதித்தாலும் போதவில்லை. இருவர் சம்பாதித்தாலும் போதவில்லை.

''கையிலே சம்பளம் வாங்கிட்டு வரது தான் தெரியுது..... அடுத்த நிமிஷம் எப்படி செலவாகுதுன்னே தெரியலே... பத்து தேதிக்கு எல்லாம் அடுத்த சம்பளம் எப்ப வரும்னு காத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டிய பற்றாக்குறை வந்திருது... என்ன செய்யற துன்னே தெரியலே.''

பல குடும்பங்களிலும் இருந்து காதில் விழும் பேச்சுக்கள்தான் இவை.

ஆமாம்! இந்தப் பணம் எங்கே போகிறது என்று தேடிப் பார்ப்போமா?



ஆடம்பரம் அதிகரித்துவிட்டது:

சுமார் இருபத்தி ஐந்து முப்பது வருடங் களுக்கு முன்பு வருமானத்திற்குத் தகுந்த வாழ்க்கைத்தரம் இருந்தது. வருமானத்தைப் பெருக்கிக் கொள்ள முடியாதவர்கள், உள்ள வாழ்க்கைத்தரத்தில் வாழ்ந்துக் கொண்டிருந்தார்கள். போலியான வாழ்க் கைத்தரத்தில் வாழ விரும்பவில்லை. இப் போது வருமானம் தகுந்த அளவு இருக் கிறதோ இல்லையோ மிக உயர்ந்த வாழ்க் கைத்தரம் வேண்டும் என்று காட்டிக் கொள்ள வேண்டும் என்ற போலிக் கௌ ரவம் வெகு வேகமாக ஜனங்களிடையே பரவி வருகிறது.

சாதாரண நடுத்தரக் குடும்பங்கள், தங்களால் முடியுமோ முடியாதோ உயர் தரக் குடும்பங்களின் தரத்தில் வாழ முயற் சிக்கின்றன.

அதன் விளைவே கடன். எங்கும் கடன். எதற்கும் கடன்.

ஆபீசில் பிராவிடண்ட் பண்டு லோன். சொசைடி லோன். நவணை முறை விற் பனைக்கடன். எல்லாம் போகக் கையில் வருவது மொத்த சம்பளத்தில் கால் பகுதி கூட இருப்பதில்லை.

வீட்டுக்கு அந்தக் கால் பகுதியைக் கொண்டு வந்தால் மளிகைக் கடை கடன், துணிக்கடை கடன், கைமாத்துக் கடன் இன்னும் பல கடன்கள். 'என் கடன், கடன் திருப்பிக் கொடுப்பதே' என்று பாட வேண் டிய நிலைமை.

''நீ சம்பாதிக்கிற பணத்தை என்னம செய்யறே'' என்று யாராவது ப்ரண்ட் கேட் டால், ''நாங்க வாங்கின கலர் டீவிக்குப் பணம் அடைச்சிகிட்டு இருக்கேன்'' அல்லது ''அவரோட ஸ்கூட்டருக்குக் கடனை திருப்பி அடைச்சிகிட்டு இருக்கேன்'' என்ற பதில் வருமே தவிர, ''என் பணத்தை நான் சேமித்து வைத்துக் கொண்டிருக்கிறேன்'' என்று பதில் சொல்லும் பெண்கள் மிக

எங்கே போகிறது பணம்

மிகக் குறைவு.

எல்லாவற்றையும் உடனேயே வாங்க அவசரம். அவசரம்....

மாதச்சம்பளத்தில் பெரும் பகுதி இத்தகைய கடன்களுக்குப் போகிறது.

இயலாமையை ஒத்துக் கொள்ளாத வாழ்க்கை:

''அம்மா. நாலாம் நம்பர் நிர்மலாவுக்கு இன்னிக்கு பர்த்டே. அவங்க அம்மா முந்நூறு ரூபாய்க்கு சூடிதார் வாங்கிக் கொடுத்து இருக்காங்க. எனக்கும் வாங்கிக் கொடும்மா.''

அம்மாக்காரி அப்பாவிடம் சொல்லி சிபாரிசு செய்ய, அப்பா சம்மதித்தால் சரி, இல்லாவிட்டால் எங்கேயாவது கடன் வாங்கியாவது தனது மகளின் ஆசையை நிறைவேற்றுவாளே தவிர, அன்றைய காலத்துப் பெற்றோர்களைப் போல வசதி இல்லாவிட்டால், ''நமக்கு அதுக்கெல்லாம் வசதி இல்லை...'' என்று தங்களது இயலாமையை ஒத்துக் கொள்ள இன்றைய காலத்துப் பெற்றோர்கள் தயாராக இல்லை.

தாங்கள் நடுத்தர வர்க்கத்தைச் சேர்ந்தவர்களாக இருந்தாலும் தங்களது குழந்தைகளின் கண்ணோட்டத்தில் தாங்கள் பணக்காரர்களைப் போன்றே தோன்ற வேண்டும் என்று நினைக்கிறார்கள். இந்தத் தவறான மனோ பாவத்தின் காரணமாக பெற்றோர்களின் உண்மையான வருமான நிலைமை குழந்தைகளுக்குத் தெரிவதில்லை. அதனால் அவர்களுடைய அடுக்கடுக்கான தேவைகள் — பலதும் தேவையற்றது — தவிர்க்க முடிந்தது — வந்து கொண்டே இருக்கின்றன.

ஒரு தடவை பணக்கார வேஷம் போட்டால் அந்த வேடத்தில் தொடர்ந்து நடித்துக் கொண்டுதானே இருக்க வேண்டும்.

கடன் பெருகிறது. கவலை வருகிறது.

கடன்கள் பெருகுவதற்கு 'ப்ளாட் சிஸ்ட' வாழ்க்கை முறையும் ஒரு காரணம்.

போட்டி மனப்பான்மை அதிக அளவில் வளருகிறது. ஒரு வீட்டில் ஒன்று வாங்கினால் அந்தச் செய்தி மிக விரைவாக எல்லா ப்ளாட்டுக்களுக்கும் பரவி அந்தந்த குடும்பங்களில் திடீர்த் தேவைகள் பிறக்கின்றன.

ஒரு ப்ளாட்டில் ஒரு பர்த்டே பார்ட்டி கொடுத்தால் அதைவிட ஆடம்பரமாக இன்னொரு ப்ளாட்டில் பர்த்டே பார்ட்டி கொடுக்கப்படுகிறது.

யார் வீட்டு பர்த்டே பார்ட்டி நன்றாக இருந்தது என்ற கேள்விக்கு முதல் மார்க் வாங்க வேண்டும் என்று பலரும் போட்டிப் போடுகின்றனர்.

விளைவு —

செலவு.

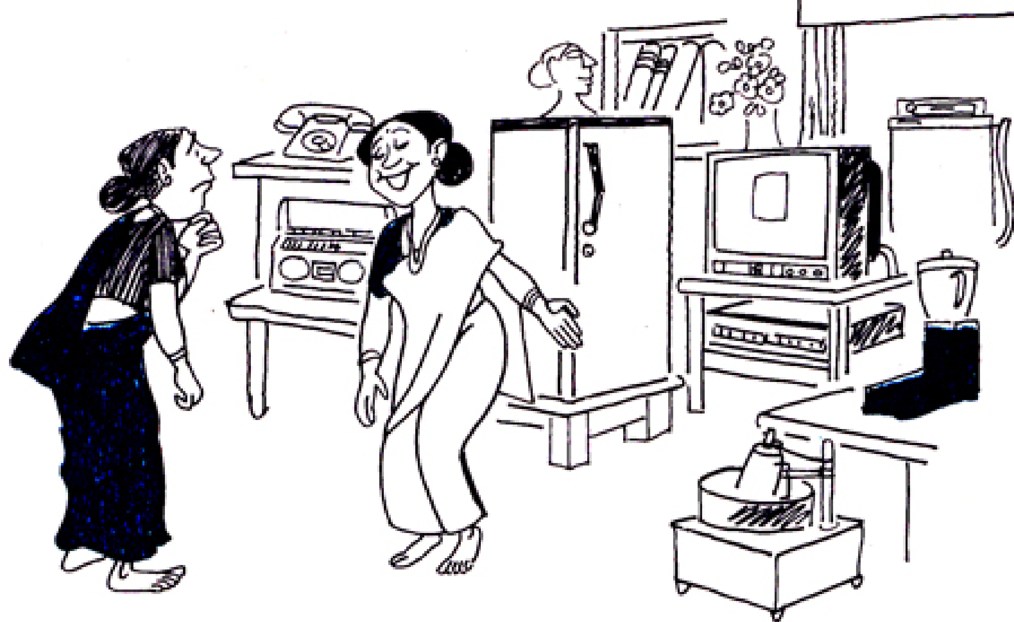
அந்தக் காலனியிலேயே வாழ்க்கைத் தரத்தில் உயர்ந்தவர்களாகக் காட்டிக் கொள்வதற்காகவே பலரும் பலப் பொருட்களையும் வாங்குகின்றனர்.

குடிப் பழக்கம்:

பல குடும்பங்களிலும் குடிப்பழக்கம் அதிகரித்து விட்டது. ஆபீஸ் விட்டு வீட்டுக்கு வந்தால் நண்பர்களோடு சேர்ந்து குடிக்கும் கணவர்கள் பல குடும்பங்களிலும் அதிகரித்து வருகின்றனர்.

மாதத்திற்கு எப்போதோ ஒரு முறை என்றிருந்த பழக்கம், வாரத்திற்கு ஒரு முறை





யாகி பிறகு தற்சமயம் தினசரி பழக்கமாக பல குடும்பங்களிலும் இருந்து வருகிறது.

ஷாப்பிங் பழக்கம்:

வீட்டில் உள்ள ஆண் இப்படி என்றால் ஷாப்பிங் போகிறேன் என்ற பேரில் வீட்டில் உள்ள பல பெண்களும் கடைக்கு அனாவசியமாகச் சென்று தேவையில்லாத பல பொருட்களையும் வாங்கி வந்து கொஞ்ச நாளில் அவை உபயோகமற்றதென்று தூக்கி எறிகின்றனர்.

''கடைக்குப் போன போது நூறு ரூபாய் எடுத்துகிட்டுப் போனேன். வீட்டுக்கு வந்து பர்சைப் பார்த்தால் எல்லாம் காலி.'' அங்கே பார்த்தபோது வாங்கணும்னு தோணிச்சு.... வீட்டுக்கு வந்த பிறகு வாங்கி இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லையேன்று தோணுது.''

பல குடும்பப் பெண்களும் சொல்வது காதில் விழுகிறதே!

மாடர்ன் தாய்மார்கள்:

வீட்டில் டிபன் செய்ய வேண்டுமா? இன்ஸ்டண்ட் தயாரிப்புகளை வாங்கு. குழந்தைக்கு ஜூஸ் கொடுக்க வேண்டுமா?

கடைகளில் பாக்கெட்டுகளில் அடைத்து வைக்கும் ஜூஸ்களை வாங்கி அந்தந்த நேரத்திற்குக் கொடுத்து விடுகின்றனர்.

இதனால் ஏற்படும் செலவு ஒரு பக்கம் இருக்க, அதற்கு உண்மையான பலன் இருக்குமா என்பது ஒரு கேள்வி குறி!

பல குழந்தைகளுக்கும் அலர்ஜி ஏற்படுவதன் காரணம் இது போன்ற பாக்கெட்டுகளில் விற்கப்படும் பழச்சாறு (!) களில் சேர்க்கப்படும் பிரிஸர்வேடிவ்ஸ்'கள் ஒத்துக் கொள்ளாததே.

கிரெடிட் கார்டு:

கையில் பணமே இல்லாமல் செலவு செய்ய வசதியைத் தருவது கிரெடிட் கார்டு. பாங்குகள் புதியதாக அறிமுகப் படுத்தி வரும் திட்டம் இது. எதிர்பாராத சந்தர்ப்பங்களில் இநதத்திட்டம் கை கொடுத்து உதவுவது உண்மைதான் என்றாலும் மனக்கட்டுப்பாடு இல்லாதவர்கள் இம்முறையினால் அனாவசிய செலவு செய்து விட்டுப் பிறகு அவஸ்தைப் படுகிறார்கள்.

இன்றைய வாழ்க்கை முறை எங்கே யார் எதைக் கடனில் கொடுத்தாலும், அது தேவையோ இல்லையோ அதை வாங்கு என்கிற முறையில் போய்க் கொண்டிருக்கிறது. இந்த வாழ்க்கை முறை சரியா?

இந்த முறை மாறி, நம்முடைய வருமானம் என்ன? நாம் எவ்வளவு கடன் வாங்க தகுதியுண்டு? வாங்க நினைக்கும் பொருள் அவசியமா? செய்ய நினைக்கும் காரியத்தை இன்னும் சிக்கனமாக செய்ய முடியுமா? எதிர் காலத்திற்காக சேமிக்க வேண்டாமா? என்றெல்லாம் சிந்தித்து செலவு செய்யாவிட்டால்,

'எங்கே தேடுவேன் — பணத்தை
எங்கே தேடுவேன்.'

என்று பணம் திரைப்படத்தில் என். எஸ். கிருஷ்ணன் பாடியது போல பாடிக் கொண்டிருக்க வேண்டியதுதான். குடும்பச் செலவைக் கட்டுப் படுத்துவதில் ஆண்களைக்காட்டிலும் பெண்களுக்கு பொறுப்பு அதிகம்.

— கமலநாதன்.

இன்று சைனீஸ் ஃபுட்தான் பிரபலம். குடும்பத்துடன் சைனீஸ் ரெஸ்டாரென்டிற்குச் செல்வது சகஜம். பில்லைப் பார்த்தால்தான் ஷாக் அடிக்கும். நூறு, இருநூறு என்று செலவு செய்தும் வயிறு நிரம்பச் சாப்பிட்ட திருப்தி இருக்காது. இங்கு எல்லா வயதினரும் உண்ணும் சுவையான சைனீஸ் டிஷ் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

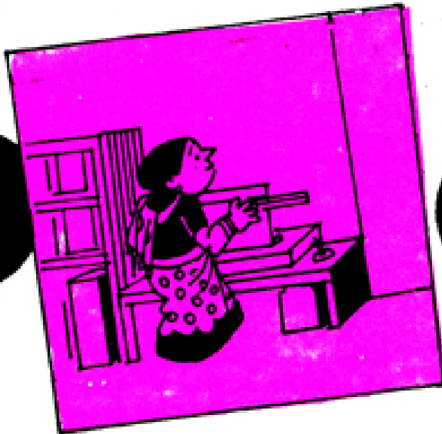
சைனீஸ் ஃப்ரைட் ரைஸ்

காரட் மெல்லியதாக நீளமாக நறுக்கியது – 1 கப்.

முட்டை கோஸ் நீளமாக நறுக்கியது – 1 கப்,

குடமிளகாய் நீளமாக நறுக்கியது – ½ கப்,

பீன்ஸ் மெல்லியதாக நீளமாக நறுக்கியது – 1 கப்.





சீசனிங் – தாளிக்க

ஸோயா பீன் சாஸ் – 1 டேபிள் ஸ்பூன்,

அஜினோ மோட்டோ – 1 டீஸ்பூன்,

மிளகுப்பொடி – ½ டீஸ்பூன்,

சில்லி சாஸ் – 1 டேபிள் ஸ்பூன்,

தக்காளி சாஸ் – 1 டேபிள் ஸ்பூன்,

மிகச் சிறியதாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் – 2 – 3 டேபிள் ஸ்பூன்,

எண்ணெய் – 6 டேபிள் ஸ்பூன்.

உப்பு – தேவைக்கு ஏற்றபடி.

செய்முறை:

நீளமாக நறுக்கிய காய்கறித் தூளைப் பாத்திரத்தில் (6 கப்) தாராளமாகத் தண்ணீர் வைத்துக் கொதித்த பின் போடவும். அரை வேக்காடு வெந்தபின் இறக்கி வடிகட்டியிலோ அல்லது சிப்பலிலோ கொட்டவும். வடிந்த தண்ணீரை (இதை ஸ்டாக் என்று கூறுவார்கள்) கொட்டி விடாதீர்கள். இதை மன்சூர்யாவிற்கு உபயோகிக்கலாம்.

வாணலியில் எண்ணெய் விட்டுச் சூடானபின் நறுக்கிய பச்சை மிளகாய்த் தூளைப் போட்டுக் கொஞ்சம் வதக்கியபின் (தண்ணீர் இல்லாமல்) வேக வைத்த கறிகாயைப் போடவும். இரண்டு நிமிடங்களுக்குப் பின் சீசனிங்கில் கூறிய சாஸ்களுடன் உப்பு, மிளகுப் பொடி, அஜினோ மோட்டோ போடவும். இதை சிம்மில் பத்து நிமிடம் மூடி வதக்கவும். நன்கு வெந்தபின் எல்லாம் ஒன்றாகக் கலந்து எடுக்கவும். இந்தக் கலவையில் தண்ணீர் இருக்கக் கூடாது.

3 கப் பச்சரிசியை மிதமாக நீர் வைத்து உதிராக வடிக்கவும். கறிகாய்க் கலவையைச் சாதத்துடன் சேர்த்துக் கலக்கவும். தேவைப்பட்டால் கொஞ்சம் உப்புத்தூளைச் சேர்க்கலாம். இதுவே 'ஃப்ரைட் ரைஸ்.'

இதனைத் தக்காளி சாஸ், வினிகர், மிளகுப் பொடியுடன் பரிமாறவும்.

இதற்கு ஏற்ற சைட் டிஷ் வெஜிடபிள் மன்சூர்யா.

வெஜிடபிள் மன்சூர்யா இன் கிரேவி

தேவையான பொருட்கள்:

காரட் – 3,

காலிஃப்ளவர் – 1 மீடியம்,

வெங்காயம் – பெரியது 1,

குடமிளகாய் – 3 மீடியம்,

முட்டை கோஸ் – 100 கிராம்.

சீசனிங்

தேவையான பொருட்கள்:

அஜினோ மோட்டோ – ½ டீஸ்பூன்,

சில்லி சாஸ் – 1 டேபிள் ஸ்பூன்,

தக்காளி சாஸ் – 1 டேபிள் ஸ்பூன்,

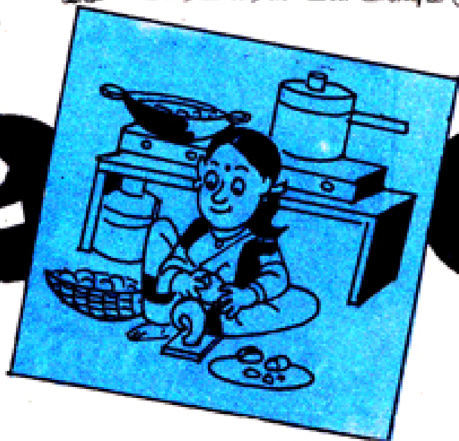
பூண்டு விழுது – 1 டீஸ்பூன்,

இஞ்சி விழுது — 1 டீஸ்பூன்,
பச்சை மிளகாய் விழுது — 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை:

எல்லாக் காய்கறிகளையும் மிகச் சிறியதாக நறுக்கவும். காரட், கோஸ், இரண்டையும் துருவிக் கொள்ளவும். தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்துக் கறிகாய்களை அதில் போட்டு நன்கு வேக வைக்கவும். கறிகாய் வெந்தபின் வடிகட்டியில் கொட்டித் தண்ணீரை எடுக்கவும். இந்தத் தண்ணீரையும் கொட்டாமல் எடுத்து வைக்கவும். வெந்த கறிகாய்களை நன்கு பிசையவும். இதில் நறுக்கிய வெங்காயம், உப்பு ஒரு சிட்டிகை சோடா, மேற்கூறிய சீசனிங் ஆறு பொருட்களையும் போட்டு ஒன்று சேர்த்துக் கலக்கவும். 4 ஸ்பூன் மைதாமாவை எடுத்துக் கொண்டு அதில் ஒரு சிட்டிகை பேகிங் பௌடர் போட்டுக் கொஞ்சம் தண்ணீர் விட்டுக் கெட்டியாக பஜ்ஜி மாவு போல்

ஃ பு ட



கரைக்கவும். கறிகாய்க் கலவையை உருண்டையாக உருட்டி மைதா மாவில் லேசாகச் சூடான பின் மாவில் புரட்டிய உருண்டைகளைப் போட்டு நன்கு வெந்தபின் எடுக்கவும். பொரித்த மன்சூரியாவை எடுத்து வைக்கவும்.

கிரேவிக்குத் தேவையான பொருட்கள்:

கறிகாய் வெந்த தண்ணீர் (ஸ்டாக்)—7 கப்
பச்சை மிளகாய் விழுது — 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
இஞ்சி விழுது — 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
பூண்டு விழுது — 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
1 பெரிய வெங்காயத்தை அரைத்த விழுது.
சில்லி சாஸ் — 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
வினிகர் — 2 டீஸ்பூன்,
சோயா பீன்ஸ் சாஸ் — 1 டீஸ்பூன்,
தக்காளி சாஸ் — 1 டீஸ்பூன்,
அஜினோ மோடோ — ½ ஸ்பூன்,
உப்பு — தேவையான அளவு.

செய்முறை:

வாணலியில் 4 ஸ்பூன் எண்ணெய்விட்டுச் சூடான பின் பூண்டு, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், வெங்காய விழுதைப் போட்டு நல்ல வாசனை வரும் வரை வதக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் வெஜிடபிள் ஸ்டாக்கைக் கொட்டி, வதக்கிய பூண்டு ஆகிய கலவையைப் போட்டு, எல்லா சாஸ்கள், வினிகர், அஜினோ மோடோ, உப்புத்தூள் ஆகியன போட்டுக் கொதிக்க விடவும். இரண்டு நிமிடம் நன்கு கொதித்த பின் கெட்டியாவதற்கு மாவு விடவும். ஒரு பாத்திரத்தில் 2 டேபிள் ஸ்பூன் கார்ன்ஃப்ளோரை பச்சைத் தண்ணீரில் கரைத்துக் கிரேவியில் விடவும். ஐந்து நிமிடங்களில் இது கெட்டியானவுடன் மன்சூரியாவை இதில் போட்டு ஒரு கொதி வந்தவுடன் இறக்கவும். கொத்துமல்லி தூவி, தக்காளி சாஸ் இவற்றை மேலாகப் போட்டுப் பரிமாறவும்.

இது 'ஃப்ரைட் ரைஸு'டன் மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

இதைத் தயார் செய்யும் பொழுது சில குறிப்புக்களைக் கவனத்தில் கொண்டால் இந்த இரண்டு டிஷ்களையும் சுமார் ஒரு மணி நேரத்திலே தயார் செய்து விடலாம். இஞ்சி, பூண்டு, பச்சை மிளகாய் விழுதை மன்சூர்யாவிற்கும் கிரேவியாவிற்கும் ஒன்றாகவே அரைத்துக் கொண்டு தனித்தனியாக பிளேட்டில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இதனால் இரண்டு முறை அரைக்கும் வேலை மிச்சம். கறிகாய்களை முன்தினம் இரவே நறுக்கி, துருவி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இஞ்சி, பூண்டு விரும்பாதவர்கள் சில்லி கார்லிக் சாஸு'டன் செய்யலாம். சைனீஸ் உணவு மிகவும் எளிதாக செரிக்கும். இந்த வகைகள் சூடு ஆறிய பின்னும் ருசியாக இருக்கும்.

— ரம்யா ஜெகன்னாதன்.

பரவலாகத் தென்படும் நோய்



பிகா' (PICA) எனும் நோயைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்களா? கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்களோ, இல்லையோ பிகாவால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளைப் பார்த்திருப்பீர்கள். ''கண் பார்த்ததைக் கை செய்ய வேண்டும்'' என்று சுறுசுறுப்பாக இருக்க வேண்டியதன் அவசியத்தைக் கூறுவார்கள். அப்படிக் கூறுவதை விபரீதமாகப் பொருள் கொண்டால் அதுதான் 'பிகா.'

சில குழந்தைகள் மணல், களிமண், சிறு கற்கள், பெயிண்ட், அழுக்கு, சேறு ஆகியவற்றைச் சாப்பிடுவதை நீங்கள் பார்த்திருப்பீர்கள். இம்மாதிரிப் பொருட்களைப் பார்த்தவுடன் அவற்றைச் சாப்பிட வேண்டும் என்ற உணர்வு தோன்றி அப்படிச் சாப்பிடுவது விட முடியாத பழக்கமாகி விடலாம். இந்த வியாதியை ஆங்கிலத்தில் பிகா என்று கூறுவர். மேற்கண்டது போன்ற சத்தில்லாத தகாத பொருள்களைத் தொடர்ந்து (சுமார் ஒரு மாதமாவது) சாப்பிட்டு வருபவர்கள் இந்த வியாதியால் அவதிப்படுபவர்களாக இருப்பார்கள் என்று அமெரிக்க மனநல மருத்துவக் கழகம் கூறுகிறது.

பிகா பொதுவாக உலகின் பல பாகங்களிலும் காணப்படுகிறது. முக்கியமாகக் குழந்தைகளிடத்தில் இது அதிகமாக ஏற்படுகிறது.

குழந்தைகள் ஒரு வயதை அடையும்போது எதையாவது மெல்லவோ, கடிக்கவோ வேண்டும் என்று நினைக்கின்றனர். அந்த உணர்வு வேகமாக வளர்ந்து குழந்தை தன் கைக்குக் கிடைத்ததையெல்லாம் உண்ணத் தொடங்குகிறது.

நன்கு வளர்ச்சியடைந்த மனிதர்களிடையேயும் பற்களுக்கு நன்றாக வேலை கொடுக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் நிலவுவதுண்டு. உதாரணமாக எஸ்கிமோக்களிடம் கடல் விலங்குகளின் தடித்த கொழுப்புப் பகுதியை மெல்லும் பழக்கமும், மெக்ஸிகோ இனத்தவரிடம் 'ஹபாபீன்ஸ்' என்ற உறுதியான வலுத்த பொருளைக் கடிக்கும் பழக்கமும் காணப்படுகிறது. மணல், பெயிண்ட் போன்றவற்றைச் சிறிய அளவில் அவ்வப்போது சாப்பிடுவதால் நேரும் விளைவுகள் பயங்கரமானதாக இருக்கலாம்.

1. ஈயம் சேர்க்கப்பட்ட பெயிண்ட்டைச் சாப்பிடும் குழந்தைகளின் நரம்பு செல்களின் வளர்ச்சி கடுமையாகப் பாதிக்கப்

படுகிறது. முதுகுத்தண்டு பாதிக்கப்படுவதுடன் மூளை வளர்ச்சி குன்றலாம். சதை வளர்ச்சி தொய்வடைவதால் பாரிசவாயு ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

2. மண்ணில் பல பூச்சிகளும் அவற்றின் முட்டைகளும் கலந்திருப்பதால் இவை சம்பந்தமான ஜீரணப் பிரச்னைகள் ஏற்படும்.

3. மயக்கம், பசியின்மை, உடல் சோர்வு ஆகியவை அடிக்கடி ஏற்படும்.

4. தலைமுடி, கற்கள் ஆகியவை வயிற்றுக்குள் சென்றவுடன் சிறுகுடலில் தங்கி விடுகின்றன. இதனால் மற்ற பொருட்களுக்கும் இடைஞ்சல் ஏற்படுவதுடன் அடிவயிற்றில் தாங்க முடியாத வலி, பசியின்மை ஆகியவை ஏற்படுகின்றன.

தாய்க்கும் சேய்க்கும் உள்ள உறவு போதுமான நெருக்கமாக இல்லாமை கூடக் குழந்தைகளிடம் இப்பழக்கம் வேரூன்றக் காரணமாகச் சொல்லப்படுகிறது. தனக்குத் தேவையானவை கிடைக்காமையால் குழந்தைகள் சாப்பிடக் கூடாத பொருட்களை நாடுகின்றன. தாயின் அதிக அளவு சோகம் அல்லது எதிர்பார்ப்புக்கள், தேவைக்கு அதிகமான மற்றவர்களைச் சார்ந்திருத்தல் இவை கூட இந்நோய்க்குக் காரணமாகலாம்.

இந்த நோயை எப்படி நீக்குவது? சுற்றுப்புறத்தை மாற்றுதல், நடத்தையில் சில மாற்றங்கள், குடும்ப ஆலோசனை ஆகியவை பயனளிக்கலாம். இரும்புச் சத்துக் குறைவாக உள்ள பிகா நோய் கண்டவர்களுக்கு 'பெரஸ் — சல்பேட்' மாத்திரைகள் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

மருத்துவர்கள், நோயாளிகளின் நடவடிக்கைகளில் பல மாற்றங்களை உண்டாக்கும் சிகிச்சை முறை நல்ல பலனளிக்கிறது என்று கருதுகின்றனர். மிதமான அளவு மின்சாரத்தை உடலில் செலுத்துதல், காதுக்கு இனிமை தராத சப்தங்கள், வாந்தியெடுக்கத் தூண்டும் மருந்துகள் ஆகியவை சிறந்த பலனை அளிக்கின்றன. ஆனால் இவற்றையெல்லாம்விட பெற்றோர் அந்தக் குழந்தைகளிடம் தனிக் கவனம் செலுத்துவது, நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் கொண்ட குழந்தைகளுடன் அவர்களைப் பழக விடுவது, சமூகத்தில் உரிய இடம் கொடுப்பது, பாராட்டுச் சொற்கள் ஆகியவற்றின் மூலம் ஏற்படும் மனமாற்றம்தான் மெதுவானதாக இருந்தாலும் நல்லது; நிலையானது.

— ஜி. எஸ். எஸ்.

நானும் ஒரு பெண் ஆர்ட்டிஸ்டே!

சிறிய வயதிலிருந்தே சித்திரம் வரைவதில் எனக்கு மிக விருப்பம் உண்டு. வீட்டில் ஏற்கெனவே, என் மூத்த சகோதரிகள் இக்கலையில் ஓரளவு தேர்ச்சி பெற்றிருந்தனர். பள்ளியில் ஆறாவது வகுப்பில் இருக்கும் போதே "ஆர்ட்டிஸ்ட் லலிதா" எனப் பேர் வாங்கியிருந்தேன். முறையாக ஓவியத்துறையில் பட்டம் பெற்று பல்வேறு இடங்களில் பணியாற்றிவிட்டுத் தற்போது ம. வி.க்கும், தனியார்த் துறைக்கும் ஓவியம் வரைந்து கொடுக்கிறேன். தமிழ்ப் பத்திரிகை உலகில் பெண் ஓவியர்கள் இல்லை எனச் சொல்வது தவறு.

— லலிதா தியாகராஜன்.



பனி மூட்டம்

-சங்கரிஅப்பன்

பஸ் வளைவில் திரும்பும்போதே அங்கிருந்து பார்த்தபோது, அந்த மஞ்சள் கட்டிடம் தெரிந்தது மேரிக்கு. அவளுள் ஒரு வெறுப்பு சூழ்ண்டது. "கருணை இல்லம்" என்ற கொட்டையெழுத்து போர்ட் அவளை வதைத்தது. பஸ் நின்றது.

"இறங்கு மேரி.... என்ன யோசனை, வீடு வந்தாச்சு....," என்ற மதர் ரோஸி காய்கறிப் பையைத் தூக்கியபடி இறங்க ஆயத்தமானாள். இறங்குகிற கூட்டம் அதிகமிருந்த படியால் சடக்கென்று இறங்கமுடியவில்லை. தாவணியைச் சரி பண்ணிக் கொண்டு மேரி ஒயர் கூடையுடன் மதர் பின்னால் சென்றாள். "வீடு வந்துவிட்டது...." என்று மதர் சொல்கிறாள். வீடு... இதுவா வீடு.... அனாதை இல்லம். அம்மா இல்லை, அப்பா இல்லை — அதனால் அன்பான வீடில்லை, கவனிப்பில்லை, யாரோ ஒரு ம த ரி ன் கருணையை மட்டுமே பெறும் தகுதியுடன், சுய வெளிப்பாடு எதையும் காட்டமுடியாமல், இப்படி ஆட்டுக்குட்டியாய் வாழ்ந்து கொண்டு.... அவளையும் அறியாமல் கேவல் வெளிப்பட்டு விடுகிறது.

"மேரி... என்னாச்சு உனக்கு?"

மதர் ரோஸி கவலையுடன் கேட்டாள்.

'என்மேல் அன்பு செலுத்த அம்மா வேண்டும், அப்பா வேண்டும்... உங்களாலே தரமுடியுமா மதர்?' என்று கத்த வேண்டும் போல் மேரி உணர்ந்தாள். ஆனால் அப்படி கத்திவிட முடியாது. அது ரோஸியைக் காயப்படுத்தும். பிறந்து ஒரே வாரமான அவளை நெஞ்சிலும் தோளிலும் சீராட்டி வளர்த்த ரோஸி, இது கேட்டால் வருத்தமுடன் மனம் நொந்து போவார்.

"என்ன மேரி... உடம்பு சரியில்லையா?"

"சும்மாதான் லேசா உடல் சுடற மாதிரி இருக்கு..."

அப்பவே சொல்லியிருந்தா... இரண்டு மெட்டாசின் வாங்கியிருக்கலாமில்லே. எழுந்தவுடனே தலைக்குக் குளிக்கிறே, அதான் உனக்கு ஒத்துகிறதில்லை...

மேரி தன்னை சேகரம் பண்ணிக் கொண்டாள்.

"சரியாயிடும் மதர்...." என்று புன்னகைத்தாள். அந்தப் புன்னகை ரோஸியை சமாதானப்படுத்திற்று.

"சரி... மதர் சுப்பீரியர் கிட்டே போய் கணக்கு ஒப்படைச்சுடு மேரி. நான் வகுப்பு நடத்தப் போறேன். நேரமிருந்தா சாயங் காலம் வா...."

ரோஸி பணத்தையும் காய்கறிக் கூடையையும் மேரியிடம் ஒப்படைத்துவிட்டு வேக வேகமாக பத்து வயதுவரை உள்ள பிள்ளைகளுக்குப் பாடம் நடத்தப் போனாள்.

மேரி கூடைகளைச் சுமந்தபடி மதர் சுப்பீரியர் ரூம் நோக்கிப் போனாள். விரல் முட்டியால் தட்டி அனுமதி கேட்டாள். கிடைத்தது. புன்னகையுடன் உள்ளே நுழைந்தாள். மதர் சுப்பீரியர் நீள டேபிள் முன் அமர்ந்திருந்தார். பெரிய லெட்ஜர் ஒன்றை வைத்துக் கொண்டு கணக்குப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார். இவளைப் பார்த்ததும் ததும்பும் சிரிப்பு ஒன்றைப் படரவிட்டார்.

"வாட் மை சைல்ட்?"

"ஹாண்டி க்ராப்ஃட்ஸிலே எங்களுடைய கைவேலைகளை போய்க் கொடுத்தோம். அவங்களுக்கு ரொம்பப் பிடிச்சிருக்கு. மேலும் சில ஆர்டர்கள் கொடுத்திருக்காங்க...."

"வெரி குட்... உன்னுடைய தாஜ்மஹால் என்ன விலை போயிற்று மேரி?"

"முன்னூறு ரூபாய்க்கு எடுத்துக் கொண்டார்கள் மேடம்." அரவணைக்கிற பெருமிதப் பார்வையாய் அவளைப் பார்த்தார் மதர் சுப்பீரியர். காலியான வெறும் இன்ஜெக்ஷன் பாட்டில்களால் செய்யப்பட்ட தாஜ்மஹால் அது. விற்ற பொருட்களுக்கான பணத்தைக் கணக்குப் பார்த்து

ஒப்படைத்தாள் மேரி. மதர் மணியடிக்க, வந்த ஒரு பெண்மணியிடம் காய்கறிக் கூடையையும் மளிகைச் சாமான் நிறைந்த ஒயர் பையையும் ஒப்புவித்தாள்.

"வரேன் மேடம்..."

"எஸ் மை சைல்ட்.. இப் என்ன வொர்க் உனக்கு?..."

"ஜூனியர் பெண்களுக்குத் தையல் வகுப்பு எடுக்கறேன் மேடம்.."

"குட்... உன் வேலையைக் கவனி..." என்று மென்மையான குரலில் கனிந்து கூறினாள் மதர். மதரை நிமிர்ந்து பார்க்காமலேயே மேரி அவசரமாய் வெளியேறினாள். அவளுக்கு அழவேண்டும் போல் இருந்தது. தனியிடம் தேவைப்பட்டது. இப்பொழுது தையல் சொல்லித் தர முடியாது என்று பட்டது. மெல்ல, பரந்த தோட்டம் இருந்த இடத்திற்குச் சென்றாள் மேரி. மரங்கள் அடர்ந்த சின்னக் காடு மாதிரி நின்றது தோட்டம். குட்டிக் குருவிகளின் 'டுவீட்' சத்தம் இனிமையாகக் கேட்டது. செம் பருத்திப் பூக்கள் தலைநீட்டியிருந்தன. ஒரு பெரிய புளியமரம் நின்றது. அதன் நிழலுக்குப் போனாள் மேரி. அதன் முதுகில் சாய்ந்த வண்ணம் உட்கார்ந்தாள். அடக்கி வைத்த கண்ணீர் கொட்டத் தொடங்கியது.

பொருட்களைக் காணாமல் போட்டு விடுவது போல், சில தாய்மார்கள் பெற்ற குழந்தைகளையே காணாமல் போட்டு விடுகிறார்கள். இக்குழந்தைகளையெல்லாம் பொறுக்கி எடுத்து வளர்க்க சில இல்லங்கள்! மேரி, அந்தத் தாய்மார்களை வெறுத்தாள். இந்த இல்லங்களை ஒழிக்க வேண்டும் என்று துடித்தாள். இப்படி இல்லங்கள் அனாதைகளை வளர்க்கும் புண்ணியத்தைக் கட்டிக் கொள்கின்றன. தேவையா? உலகத்தாரின் பரிதாபத்தையும் அவமானத்தையும் சுமந்து கொண்டு, அடங்கி அடங்கி ஒரு சிறைப் பறவையாய் மனம் முடக்கப்பட்டு அப்படியாவது வளர்ந்து அவர்கள் சாதிக்கப் போவது என்ன? பெற்றாயேடி அம்மா... அந்தப் பிஞ்சுப் பருவத்திலேயே அப்படியே



கொன்னுப் போட்டு விட வேண்டியது தானே.... இப்படி துக்கம் சுமந்து நிக்க வேண்டியதில்லை அல்லவா? கொஞ்ச நாளாகவே மேரியின் மனம் பெற்றவர் பாசத்திற்காக ஏங்கத் தொடங்கிவிட்டது.

அன்று சர்ச்சிற்குப் போயிருந்தாள் மேரி. மேரிக்கு முன்னால் ஒரு தாயும் மகளும் சென்று கொண்டிருந்தனர். தாயிற்குச் சுமார் நாற்பது வயதிருக்கலாம். மகளுக்கு அவள் வயதுதானிருக்கும்.

"அந்தப் பக்கம் பார்க்காதேன்னு சொன்னேனில்லை..." என்று தாய் மகளைக் கடிந்து கொண்டாள்.

"நான் பார்க்கலைம்மா...." என்று மெல்லிதாகக் கூறினாள் மகள். அவள் கண்கள் கலங்கத் தொடங்கியிருந்தன.

"அவன் இங்கியேதான் பார்க்கிறான் படுபாவி. கரோலினா, ஏதாவது ஏடா கூடமா நடந்தே வெட்டிப்புடுவேன்...."

மகள் விசும்பினாள். அதற்குள் நுழை வாயில் வந்திட அனைவரும் பிரார்த்தனைக்





ஸுமீத் SP-16 க்கு கடுமையான வேலைகளைச் செய்யும் தண்டனை அளியுங்கள்–அன்றாடம் ½ கிலோ மாவைப் பிசைந்திடவும், கடினமான 16 இதர வேலைகளைச் செய்திடவும்.

ஸுமீத் SP-16 மட்டுமே அன்றாடம் ½ கிலோ மாவு பிசையும் சக்தி படைத்ததாகும். இரண்டே நிமிடங்களில் மாவை சீராக மென்மையாக்குகிறது—நாளுக்கு நாள்.

ஸுமீத் SP-16, நீங்கள் கொடுக்கும் எந்தக் கடுமையான வேலையையும் செய்யும் வண்ணம் கட்டுறுதியாக உருவாக்கப்பட்டது. இதிலே சக்திவாய்ந்த 17 அற்புத செயல்கள் உங்கள் அன்றாட சமையல் வேலைகளைச் செய்யும் வண்ணம் கட்டுறுதியோடு வடிவமைக்கப்பட்டது. இதைப்போல், வேறு எந்த பிராஸஸரும் செயல்பட முடியாது.

ஸுமீத் SP-16, கட்டுறுதியான ஸுமீத் மோட்டாரைக் கொண்டதாகும். பளுமிகுந்த வேலையிலும் அரை மணி நேரத்திற்குமேல் தொடர்ந்து ஓடக்கூடியது— தடையின்றி, ஒரே மாதிரி சிறப்பான பலனை தொடர்ந்து அளிக்கிறது— ஒவ்வொரு முறையும்.

அதுமட்டுமா! பளுவான வேலைகளுக்கேற்ப தானாகவே சரி செய்து கொள்கிறது, ஸுமீத் SP-16. தவறாக அதிக பளுவான வேலை கொடுக்கப்பட்டாலும், அது சீரான வேகத்தை பராமரிக்கிறது. முற்றிலும் பாதுகாப்புடன்: அது இயங்கும்போது, மூடி திறந்து கொண்டால், அதே நொடியில் மோட்டார் தானாக நிறுத்திக் கொள்ளும்.



உண்மையிலேயே அன்றாட உபயோகத்திற்காக உருவாக்கப்பட்ட ஃபுட் ப்ராஸஸர் இது. கட்டுறுதி மிக்கது. உங்கள் வேலையாள் இதை காடு முரடாக கையாண்டாலும் கூட, அதைத் தாங்கக் கூடியது.

ஆகவே, ஸுமீத் SP-16க்கு அன்றாடம் கடுமையான வேலை செய்யும் தண்டனை அளியுங்கள். இதில், நீங்கள் எத்தகைய வேலையையும் சமைத்தலாம் — எதையும் விட.

உங்கள் விருப்பத் தேர்வு: காரட், ஆப்பிள், அன்னாசி போன்ற பழங்களைப் பிழிவதற்கான V-19 சென்ட்ரிஃப்யூகல் ஜூஸர் கிடைக்கிறது.

ஸுமீத்®

SP-16 எலக்ட்ரானிக்

கடுமையான சமையல்
வேலைகளைச் செய்திட
கட்டுறுதியுடன் உருவாக்கப்பட்டது.

இலவசமாக நேரில் நிரூபித்துக் காட்டுவதை காணுங்கள்

O&M/5604 TAM.

காக மண்டியிட்டனர். மேரியால் ஈடுபாட்டுடன் பிரார்த்தனை பண்ண முடியவில்லை. அம்மா என்பவள் இத்தனைக் கொடூரமானவளா? என்னமாய்க் கடிகிறாள். பிரார்த்தனை முடிந்து மேரி, அவசரமாய் அவர்களுக்குப் பின்னாலேயே சென்றாள். வெளியே மரத்தடிக்கு வந்த தாய் மகளின் தலையை மிருதுவாய் வருடினாள். ''தளதளன்னு வளர்ந்து நிக்றியே... நீ நல்லபடியா ஒருத்தன்கிட்டே போய்ச் சேரணுமேன்னு கவலையா இருக்கு கரோ... அதான் ரொம்ப கோவிச்சுக்கிட்டேன்...'' இந்த வார்த்தைகள் தான் மேரியை அடித்துப் போட்டுவிட்டது.

தாயின் நெகிழ்ந்த குரல் கேட்டு மகள் உணர்ச்சித் தவிப்பில் உதடு துடிக்க விசும்பியபடியே அம்மாவைக் கட்டிக் கொள்கிறாள். மேரியின் கண்களில் கண்ணீர் துளிர்த்து விட்டது. மனசை என்னவோ செய்தது. அம்மா, என்ன ஒரு அழகான வேலி! அதிலிருந்து மேரிக்குப் பொது இடங்களுக்குச் சென்றால், இப்படிப் பெற்றோர்களையும் பிள்ளைகளையும் கவனிக்கும் பழக்கம் ஏற்பட்டது. அது அவள் ஏக்கத்தை அதிகப்படுத்திற்று.

''மன பலவீனமாகி நாளைக்கு ஒரு பிள்ளைக்குத் தாயாகி, அதை அனாதை இல்லத்திலே போட்டுட்டு ஒளிய வேண்டிய கேவல நிலை வந்திடக் கூடாதேம்மா... ஜாக்கிரதையா இருக்கணும். பொண்ணாப் பிறந்தா ஜாக்கிரதையா இருக்கணும்... வா போலாம்...'' என்று அந்தம்மாள் அன்று சொன்னதும் சுளீரென்று அடிபட்டது போல் உணர்ந்தாள் மேரி. சத்தம் போட்டு அழ வேண்டும் போல் இருந்தது. தன்னைப் பெற்ற தாய்க்கு இப்படியொரு தாய் இல்லாமற் போனதால் தான், தனக்கு இப்படியொரு நிலைமையோ! கடவுளே ஏன் இப்படிச் சிலரை மட்டும் பொறுக்கியெடுத்து தண்டிக்கிறாய்?

கடவுளுக்கு இவள் மனவலி புரிந்திருக்க வேண்டும். நான்காம் நாள் அந்த அதிசயம் நடந்தது. ''இதுதான் மேரி... ரொம்ப நல்ல பெண். எங்கள் இல்லத்திலேயே மிகவும் சூட்டிகையான பெண். பண்பும், அறிவும், அழகும் — இவள் உண்மையிலேயே உங்களுக்கு மகளாகப் பிறக்கக் கூடிய தகுதியுடையவள். அதனால்தானோ என்னவோ, நீங்களே இவளைத் தேடிக் கொண்டு வந்து விட்டீர்கள்....''

மேரிக்கு முதலில் ஒன்றும் புரியவில்லை. மதர் சுப்பீரியர் அறிமுகப்படுத்தி வைத்த அம்மாளைப் பார்த்தாள். பளீரென என்ன ஒரு நிறம்! ஐம்பது வயதாமே! அப்படித் தெரியவேயில்லை. மெல்லிய புன்னகையும், வட்டப் பொட்டும், கருணை ததும்பிய உயிர்ப்பான கண்களும், கண்ணனை வளர்த்த யசோதா மாதிரி இருந்தாள். பெயரும் யசோதா தானாம்.

''மேடம்...! எனக்கு இவளை ரொம்பப் பிடிச்சிருக்கு. அழைச்சிட்டுப் போறேன். என் மூன்று பெண்களும் திருமணமாகி அவரவர் இல்லங்கள் சென்றுவிட்டனர். அவரோ ஊர் ஊராய் சுற்றுபவர். எனக்கு இந்தத் தனிமை மிகவும் வேதனையாக இருந்தது. எப்பொழுதும் எனக்குப் பெண் குழந்தைகள் என்றால் பிடிக்கும். என் கூட என் மகளாக வர உனக்கு சம்மதமாம்மா...'' ஏதோ யாசிக்கிறாள் போல் தன்னிடம் தழைந்து கேட்ட அம்மாளை வியப்புடன் பார்த்தாள் மேரி.

இவர்களுக்கு மகளாக — அடேயப்பா எப்படி கொடுத்து வைத்திருக்க வேண்டும்! மேரியின் உள்ளம் கனிந்துருகியது. கண்களில் ஈரம் படர்ந்தது. பேச வேண்டும் என்பதை மறந்து போனதன் விளைவாக, வாய் அசைவின்றி கிடந்தது. தனக்கென்று ஒரு இல்லம்! அவள் அனாதை இல்லை..... இல்லை... இல்லை. மெல்ல தலைகுனிந்து, உடம்பு சிலிர்க்க நின்றாள் மேரி.

''சொல்லு மேரி... இவர்களுடன் போறியா? உன் இழப்பு எங்களுக்குப் பெரிசுதான். அதுக்காக உனக்கு வரும் அதிர்ஷ்டத்தை நான் தடை பண்ணக் கூடாதில்லையா?'' என்று சொல்லிவிட்டு மதர் அவளைப் பார்த்தாள். மதரின் கண்கள் கலங்கியிருந்தன. மேரி மௌனமாக நின்றாள்.

''அவளுக்கு இஷ்டமில்லை போலிருக்கு. உன்னை என் மகள் போலவே வச்சிருப்பேனம்மா... ப்ளீஸ் சரி சொல்லேன்...'' என்று இரைஞ்ச ஆரம்பித்தாள் யசோதா. அதற்கு மேல் தாங்காமல் மதர் சுப்பீரியர் மேரியை அழைத்து அவள் கையை யசோதாவின் கையில் ஒப்படைத்தாள். தாயும் — மகளும் என்ற புதிய சிலிர்ப்பான உறவுடன் இருவரும் ஒருவரை ஒருவர் ஒரு வினாடி பார்த்துக் கொண்டனர். பெரிய கருநீலக் கலர் கார் மேரியை அழைத்துக் கொண்டு போனதும், மதர் சுப்பீரியர் கண்களைத் துடைத்துக் கொண்டார்.

புதிய வீட்டில் ஏற்பட்ட விழிப்பு ஒரு

அப்பள சமோசா

அப்பளத்தை நீரில் நனைத்துக் கொள்ளுங்கள். சிறிது நேரங்கழித்து உருளைக்கிழங்குமாசாலாவைசர அப்பளத்துக்குள் வைத்து, ஓரமெல்லாம் உளுந்து மாவுக் கலவையால் தடவி மூடி விடுங்கள். ஒவ்வொன்றாக வாணலி எண்ணெயில் பொரித்து வைத்துச் சாப்பிடுங்கள். அப்பள சமோசா ருசியே ருசி!

— கீதா.

புதிய உற்சாகத்தைத் தந்தது மேரிக்கு — லட்சுமிக்கு! ஆமாம் யசோதா சொல்லி விட்டாள். "ஏம்மா இனிமே உன் பெயர் லட்சுமி..." தலை நிறைய பூ வைத்து விட்டாள். நெற்றி நிறைய திலகமிட்டாள். கழுத்தில் ஒற்றைச் சங்கிலி, புதிய தொங்கட்டான்கள், கொலுசு, கைநிறைய கண்ணாடி வளையல்கள். கல் பதித்த சிறிய தங்க மோதிரம். ஆறு செட் பாவாடை தாவணி. எல்லாம் நல்ல நயமான துணி! லட்சுமி ஒரு சிறிய தோட்டம் போல் மலர்ந்திருந்தாள். லட்சுமி அந்த விட்டிற்குப் பிடித்த மாதிரி சமைக்கக் கற்றுக் கொண்டாள். டேப்பில் பிடித்தபோது பாட்டுக் கேட்டாள். வீடியோவில் நிறைய சினிமா பார்த்தாள். அந்த வீட்டில் சுதந்திரமாக ஒரு ஆறு போல் அலைந்தாள். யசோதா பார்க்க நேர்த்தியாக இருந்தாளே தவிர அவளால் அதிகமாக வேலை செய்ய முடிந்ததில்லை. லட்சுமி எல்லா வேலைகளையும் பழகிக் கொண்டாள். எப்பவாவது சுந்தரேசன் வருவார்... இரண்டே நாளில் பறந்து விடுவார்.

"பார் லட்சுமி இப்படித்தான்... கல்யாணமான நாளிலிருந்தே இப்படித்தான். வீடு தங்காமல் ப்ளேனில் பறக்கிறார். குழந்தைகள் இருந்தார்கள், என் தனிமை தெரிந்ததில்லை. இப்ப பார், இவ்வளவு பெரிய வீட்டில் நான் மட்டும் எப்படித் தனியாக நாளெல்லாம் பேசக் கூட ஆளில்லாமல் இருப்பது?" என்று குழந்தை போல் கூறி, யசோதா இவள் தோளில் சாய்ந்து கண்ணீர் விட்டாள்.

"கவலைப்படாதீங்கம்மா... அதான் உங்க மகளா நான் வந்திட்டேனே... உங்களுக்கு ப்ளட் ப்ரெஷர், சுகர் எல்லாம் இருக்கு. சீக்கிரம் டயர்ட் ஆயிடறீங்க... எல்லா வேலையும் நானே பார்க்கறேன்..."

"வேண்டாம் லட்சுமி... சமையற்காரி வைத்திருந்தேன், நீ வருவதற்கு கொஞ்ச நாள் முந்திதான கோபித்துக் கொண்டு ஓடிவிட்டாள். சாமான்களை எவ்வளவு அள்ளிப்போட்டாலும் சமையல் என்னவோ மோசமாய்தான் இருக்கும்.... சாம்பார் வைத்தால் ரசம் மாதிரி இருக்கும். இட்லி, ராணுவ வீரன் மாதிரி விரைப்பாய் இருக்கும். சாதம் கீர் மாதிரி குழைந்திருக்கும், இல்லை அவல் மாதிரி முழிக்கும்...."

"போதும்... போதும்... போதும்..." லட்சுமி கணகளில் நீர் வரும்வரை சிரித்தாள்.

"நானே சமைச்சிடுவேன்மா... என் சமையல் பிடிச்சிருக்கில்லையா?"

"ரொம்ப சுவையா மணமா பண்றே... என் பெண்களில் ஒருத்தி கூட இப்படிச் சமையல் பண்ணியதில்லை. ஆனாலும் பாவம் நீ எதுக்கு சிரமப்படணும்மா? நல்ல ஆளுக்குச் சொல்லியிருக்கேன்...."



மோர்மிளகாயைப் பொரித்துத்தனியே வைத்தோமானால் நமத்துப் போய்விடும். ஆனால் பொரித்த எண்ணெயிலேயே போட்டு மூடி வைத்தோமானால் நமத்துப் போகாமல் இருக்கும். வேண்டிய பொழுது எடுத்துப் பரிமாறிக் கொள்ளலாம். மொறு மொறுவென்று சுவையாக இருக்கும்.

— மீ. சொர்ணா.

"வேண்டாம்மா. ஆள் தேள் எல்லாம் எதுக்கு? நான் சமைச்சுடறேன். நீங்க சாப்பிட்டுத்தான் ஆகணும்...."

லட்சுமி நெஞ்சு கொள்ளாத சந்தோஷத்துடன் அந்த வீட்டின் பொறுப்புக்களை ஏற்றுக் கொண்டாள்.

எண்ணெய் தேய்த்துக்குளித்திருந்த யசோதாவின் கூந்தலைச் சிக்கெடுத்து விட்டுக் கொண்டிருந்தாள் லட்சுமி. "போஸ்ட்..." உள்ளே ஒரு கவர் விழுந்தது.

"லட்சுமி... கவர்ர எடுத்து வாம்மா..."

"அக்கா போட்டிருக்காங்க..."

"யாரு... கஸ்தூரியா?"

"இல்லேம்மா, மஞ்சுளாக்கா... டில்லியிலே இருக்காங்களே...!"

"ஓ... அவளா...? பிரிச்சுப் படிச்சுச் சொல்லு லட்சுமி..."

"நீங்களே படிங்கம்மா..."

"போடி லட்சுமி... நீ என்ன வேற்றாளா? பார்த்தியா, நான் உன்னை என் சொந்த மகளா நடத்தினாக் கூட நீ விலகித்தான் நிக்கறே...!"

யசோதா கண் கலங்கினாள்.

"சே... சே... அப்படியில்லேம்மா," பிரித்துப் படித்தாள் லட்சுமி. இனிய நல்ல செய்தி. மஞ்சுளா மூன்று மாதம் தாய்மையடைந்திருக்கிறாள். இருவருக்கும் சந்தோஷம் தாங்கவில்லை.

"ஏண்டி லட்சுமி, உங்கக்காவுக்குக் கைமுறுக்குன்னா உயிர். மாசமாயிருக்கா..."

"அம்மா... எனக்கு முறுக்கு சுத்தத் தெரியாதே!"

"நான் சுத்துவேன்... ஆனா வெந்தெடுக்க ஆள் வேணுமே... என்னாலே எண்ணெய்ச் சட்டி முன்னால் ரொம்ப நேரம் உட்கார முடியாதே!"

"நான் வெந்தெடுக்கிறேன்மா."

"வேண்டாம் ராசாத்தி... நான் வேணா நாகம்மா மாமியைக் கூப்பிட்டுக்கறேன். ஒரு படி மாவை நீ ஒண்டியாய் எப்படி வெந்தெடுப்பே...?"

''பார்த்திங்களா... நீங்கதான் இப்பப் பிரிச்சுப் பேசறீங்க. எங்கக்காவுக்கு நான் செய்ய மாட்டேனா?''

''நீ கிடைக்க நான் என்ன புண்ணியம் செய்தேனோ...?'' கண்கலங்கினாள் யசோதா.

முறுக்கு, தட்டை, திரட்டுப்பால், நெய் விளங்காய் என்று யசோதா பக்குவம் சொல்லச் சொல்ல லட்சுமி பரபரவென்று எல்லாவற்றையும் மூன்றே நாட்களில் செய்து முடித்து விட்டாள். டில்லிக்கு டிக்கெட் எடுத்தாகிவிட்டது. அவளும் போகப் போகிறாள்! என்ன ஒரு அதிர்ஷ்டம்! இத்தனை அன்பான ஒரு தாய் கிடைத்திருக்க எத்தனை புண்ணியம் பண்ணியிருக்க வேண்டும்!

வாசல் மணியடித்தது. கதவைத் திறந்தாள் லட்சுமி.

கோமதியம்மாள்... யசோதாவின் தாய்.

''வாங்க பாட்டி... வாங்க... அம்மாவும் நானும் டில்லிக்குப் புறப்படறோம்...'' என்று துள்ளிக் கதவைத் திறந்தாள் லட்சுமி.

''அப்படியா லட்சுமி, எங்கே யசோதா?''

''அம்மா மாடியிலே இருக்காங்க. வாங்க. அம்மா... அம்மா...! பாட்டி வந்திருக்காங்க...!''

''கூப்பிடாதே லட்சுமி. ரெஸ்ட் எடுக்கட்டும். நானே போறேன்...''

யசோதா விழித்திருந்தாள். ஆனால் சோர்வாக இருந்தாள். லேசாகச் சாய்ந்த வாக்கில் படுத்திருந்தாள்.

குழந்தைகளுக்குக்காலையில்பிஸ்கெட் கொடுத்தால் வயிற்றில் மந்தம் வரும் என்று ஒருவர் எழுதியிருந்தார். ஆனால் காலையில் குழந்தையின் அழுகையை நிறுத்தினால்தானே வேலை செய்ய முடியும்? ஆகையால் பாயசத்துக்குப் போடும் திராட்சைப் பழத்தை முதலில் பத்து கொடுத்துவிட்டுப் பிறகு பிஸ்கெட் கொடுத்தால் மந்தம் வராது. வயிறு சம்பந்தமான எந்த நோயும் அண்டாது. நான் காட்டிலும், மேட்டிலும் டாக்டர் இல்லாத ஊர்களில் எல்லாம், என் குழந்தைகளை வயிற்றுக் கோளாறு வராமல் வளர்த்ததே இந்தத் திராட்சைப் பழத்தினால்தான்.

— பார்வதி



''என்ன யசோதா, உடம்பு சரியில்லையா?''

''வாம்மா... வா... வா! உன் பேத்தி மஞ்சுளா குழந்தை உண்டாகியிருக்காள்னு லெட்டர் வந்தது.''

''அப்படியா! ரொம்ப சந்தோஷம். எத்தனையாவது மாசம்?''

''மூன்று மாசமாம். பலகாரம் செஞ்சோம். என் மக லட்சுமிதான் எல்லாம் செஞ்சாள். தங்கமான பொண்ணு'' பாட்டி லட்சுமியை ஒரு தினுசாகப் பார்த்தாள். லட்சுமி புகழ்ச்சி கிடைத்த மயக்கத்தில் தலைகுனிந்து நெளிந்தாள்.

''ஸ்வீட் நல்லாப் பண்ணியிருந்தா, அளவுக்கு மீறிச் சாப்பிட்டுட்டேன். சுகர் ஏறிடுச்சு. அதான் படுக்கை...'' என்று யசோதா சிரித்தாள்.

''சரி... சரி... என்னைப் பற்றியே பேசிக்கிட்டிருக்கேன் பாரு... ஏம்மா, மணி நாலாகுது. காப்பி டிபன் சாப்பிடேன். அடைதானே இன்னிக்கு லட்சுமி?''

''இதோம்மா... பாட்டி இருங்க. காப்பியும் அடையும் கொண்டு வர்றேன்..''

''ஏம்மா... நீ கீழே போய்ச் சாப்பிட்டுட்டு வா. அந்தப் பிள்ளை பாவம் மாடிக்கும் கீழுக்குமாய் எத்தனை தரம் அலையும்...?''

''பரவாயில்லைம்மா. பாட்டி இங்கேயே இருக்கட்டும். ஓடிப் போய்க் கொண்டு வர்றேன். நீங்க பேசிக்கிட்டிருங்க...'' என்று லட்சுமி சிட்டாகப் பறந்தாள். காப்பியும், சூடான அடையும் ஏந்திக் கொண்டு படிகளில் ஏறினாள் லட்சுமி. பாட்டி சொல்வது கேட்டது..

''அதென்ன யசோதா, அந்தக் குட்டி உன்னை அம்மா அம்மாங்குது? நீயும் எம்மவ, எம்மவ அப்படிங்கறே? என்ன கூத்து இது? எங்கேயிருந்து பிடிச்சு வந்தே இதை?''

பாட்டியின் கேள்வி லட்சுமியைக் கோபப்படுத்தியது. யசோதாவின் அம்மா என்பதால் பேசாமல் விட்டாள் அவள். இல்லையேல் இந்நேரம் கழுத்தைப் பிடித்துத் தள்ளியிருப்பாள். யசோதா போன்ற அருமையான குணமுடையவருக்கு, இப்படியொரு மோசமான அம்மாவா! நிச்சயம் யசோதாம்மா பாட்டியை வாங்கு வாங்கென்று வாங்கப் போகிறார்கள் என்று நினைத்து உள்ளுக்குள் சிரித்துக் கொண்டாள்.

''அது ஒரு அனாதைம்மா. எல்லாம் காரியமாத்தான் பிடிச்சிருக்கேன் அதை...''

லட்சுமி அதிர்ச்சியில் உறைந்தாள். 'யசோதாவா... யசோதாவா இப்படிப் பேசுகிறாள்? நிஜமாகவா...? என்ன வார்த்தைகள் இது! லட்சுமியின் உள்ளம் நடுங்கியது.

''எனக்கோ உடம்பு முடியலை... என் மூணு பெண்களுக்கும் இனி வரிசையாப் பிரசவம் பார்க்க வேண்டிய சூழ்நிலை வரும்... அதுதான் பார்த்தேன்... வேலைக்

உங்கள் அழகிய கூந்தலுக்கு
இயற்கை தாயின் பாதுகாப்பு

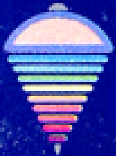
இலவசம்
500 கிராம் பேக்கிற்கு
கிளினிக் ப்ளஸ் ஷாம்பு
200 கிராம் பேக்கிற்கு
அழகிய தீப்பெட்டி
கேட்டுப்பெறுங்கள்.



புதிய

என்டாப்

தேங்காய்
எண்ணை



காரி வச்சா, காசுதான் செலவாகுமே தவிர, பாதி வேலை நாம்தான் செய்யணும். கொஞ்சம் அதட்டிட்டாப் போதும். இந்தக் காலத்து வேலைக்காரிங்க, சரிதான் போமான்னு ஓடி விடறதுகள். என்ன பண்ணலாம்னு யோசித்தேன்...''

''அனாதை இல்லத்திலே போய் மகள்னு சொல்லி இதைக் கூட்டி வந்தியாக்கும்...?''

''ஆமாம்மா... என்ன கொஞ்சம் சுதந்திரம் கொடுத்திருக்கேன். டேப்பைப் போடும். சோபாவிலே உட்காரும். மெத்தையிலே படுக்குது. நல்ல துணி கட்டிக்கக் கொடுத்திருக்கேன். தொலையுது... நல்ல சாப்பாடு. இப்படி வசதியெல்லாம் அது எங்கே அனுபவிச்சிருக்கப் போகுது? கொஞ்சம் ஐஸ் வச்சாப் போதும், எல்லா வேலைகளையும் பம்பரமாச் செஞ்சுடும்...''

''அது சரிதான்... நல்ல ஐடியா பண்ணினே. ஆனா...''

''என்னம்மா...? உன்னைப் பாட்டின்னு கூப்பிடுதேன்னு எரிச்சலா இருக்கா? தொலையுது விடு. காரியம் ஆகற வரைதான். அப்புறம் நைசா விரட்டிடுவேன்...''

''அதான் கேட்க வந்தேன். எப்படி விரட்டுவே? உனக்குக் கெட்டப் பெயர் வந்துடக் கூடாதில்லையா? இதைப் போய்க் காலம் பூரா வச்சு மாரடிக்கப் போறியா? கல்யாணம் கார்த்தின்னு தண்டச் செலவு பண்ணப்போறியா? இதெல்லாம் வெட்டி வேலை தானே, உனக்கு?''

''நீ ஒண்ணு... அதுக்கெல்லாம் நல்ல ப்ளான் வச்சிருக்கேன்... நம்ப டிரைவர் மாணிக்கம் இல்லே...?''

''யாரு...? பொண்டாட்டி கூட செத்துட்டாளே, இரண்டு புள்ளைய விட்டுட்டு...?''

''ஆமாம். அவனேதான். வயசு முப்பத்தஞ்சுதானே ஆகுது. இவளுக்கு இந்த இடம் போறாதா? மகள்கள் பிரசவம் எல்லாம் முடிஞ்சு செட்டிலானதும் நீட்டா அவனுக்கு இவளை ரெண்டாந்தாரமாக் கட்டி வச்சுட்டாப் போச்சு. என்ன ஒரு ரெண்டாயிரம் ரூபா செலவாகும். போயிட்டுப் போறது. வேற வழி? சரி... சரி... அது வந்துடப் போறது. ஆமாம். அப்பா ஊருக்குப் போயிருந்தாரே, வந்துட்டாரா?''

அவர்களின் சம்பாஷணை தொடர்ந்தது. கேட்டுக் கொண்டிருந்த லட்சுமிக்கு முகம் இருண்டது. இதுதானா யசோதாவின் நிஜமான சொரூபம்? எவ்வளவு அசிங்கம்... என்ன கீழ்த்தரம்! எப்படி இப்படியெல்லாம் நினைக்கத் தோன்றுகிறது. எதற்கு இந்த நடிப்பு?

''பெண்ணே, எனக்கு ஒத்தாசை செய்யத்தான் அழைச்சேன். வேலைக்காரிதான் நீ...'' என்று சொல்லியிருந்தால் கூட அவளால் பொறுத்துக் கொண்டிருக்க முடியுமே! ஓ... இந்த நம்பிக்கைத் துரோகம்...

மாகாளி கிழங்கு தோலில் குளிர் பானம்

மாகாளி கிழங்கு ஊறு காய் போடும் போது எல்லோரும் தோலை சீவி எறிந்து விடுவார்கள். அதில் அற்புதமான குளிர் பானம் தயாரிக்கலாம். வாய்க்கு ருசியும் மணமும் நிறைந்த ஆரோக்யமான பானம் இது.

கிழங்கை அழுக்குப் போக நன்றாய் அலம்பிவிட்டு தோலை சீவி, ஒரு கப் தோலிருந்தால் நாலு கப் ஜலம் விட்டு 2 கப் சாறாக வடிகட்டி எடுக்கவும். 1 கப் அளவுக்கு எலுமிச்சம் சாறு எடுத்துக் கொள்ளவும். 3 கப் அளவு சர்க்கரையை இளம்பாகு வைத்து, ஆறினதும் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். சிறிது சுக்கைத் தட்டிப் பவுடராக போட்டுக்கொள்ளவும். தேவையான போது ருசிக்குத் தகுந்தபடி ஜலம் கலந்து குடிக்கவும்.

— சாரதா.

எத்தனை அரக்கத்தனமானது? ஒரு சதைப் பிண்டத்தை இத்தனை நாள் வரை அம்மா என்று நினைத்து சிலிர்ப்படைந்த விதம் எத்தனை அருவருப்பானது! நினைக்க நினைக்க மனசு ஆறவேயில்லை. அனாதை என்பதும், பணம் இல்லை என்பதும் அவள் தவறா? அதனால் கேவலமாக மதிக்க வேண்டும் என்று நினைக்கும் இவர்கள் தான் எத்தனைக் கேவலமானவர்கள். அழுது கொண்டே கீழே போனாள், லட்சுமி இல்லை மேரி!

'மதர் சுப்பீரியரின் நிஜமான கனிவையும், அன்பையும் சலிப்பான விஷயமாய் நினைத்தேனே, அதற்குச் சரியான தண்டனை கிடைத்துவிட்டது. நான் இனி லட்சுமியே அல்ல, மேரியாகவே இருந்துவிட்டுப் போகிறேன். இங்கே இருக்க வேண்டியவளும் அல்ல...' மனத்திற்குள் நினைத்தாள் மேரி. புரிந்து கொண்டாள்.

ரொம்ப நேரமாக லட்சுமியைக் காணாத யசோதாவும், அவள் அம்மாவும் கீழே இறங்கி வந்தனர். ''லட்சுமி... லட்சுமி...'' என்று ரூம் ரூமாய்ச் சென்று பார்த்தாள் யசோதா. அந்தச் சின்னஞ்சிறு மலரைக் காணவில்லை. யசோதா கொடுத்த வளையல், சங்கிலி, உடைகள் அனைத்தும் கட்டிலில் குவிந்து கிடந்தன. கிழிந்த உடையுடன் வந்தவள், கிழிந்த மனத்துடன் சென்றுவிட்டாள் என்று புரியாத யசோதா கத்தினாள். ''சோத்துக்கு வக்கில்லாத அனாதை... நாதியத்த நாய்... ரோஷத்துக்குக் குறைச்ச

வில்லை...'' என்று திட்டித் தீர்த்தாள்.

தன் மடியில் விழுந்து அழும் மேரியைச் சமாதானமாக வருடிக் கொடுத்தாள் மதர் சுப்பீரியர்.

''கடலையும் நிலத்தையும் எப்படித்தான் கலந்தாலும் அது ஒன்றாகிவிடுமா? நிலம் நிலமாகத்தான் இருக்கும். அது மாதிரிதான், அனாதைகளான நாம், நாமாகத்தான் இருக்க முடியும். வசதியும், செழிப்பான உறவுகளும் உடைய அவர்கள் தனி வர்க்கம் தான். அவர்களிடம் நம்மைப் புரிஞ்சுக்கிற தன்மையை நாம் எதிர்பார்ப்பது நமது தவறு தான் மேரி. நாம் இருக்க வேண்டிய இடத்தில் இருந்தால்தான் மதிப்பு...''

''மதர், அப்படின்னா என்னை ஏன் அந்த லேடியோட அனுப்பிச்சீங்க?''

''எல்லாத்துக்கும் ஒரு விதிவிலக்கு உண்டே... அவங்க வித்தியாசமானவங்களா இருப்பாங்களோன்னு நினைச்சேன்... அதான் உன்னை அனுப்பச் சம்மதிச்சேன் மேரி...''

''உங்களை விட்டுப் போக மனசு வந்ததே மதர். அதுக்கு எனக்குச் சரியான தண்டனை கிடைத்தது. எனக்கு வேணும்...''

''அப்படியெல்லாம் சொல்லாதே குழந்தாய். சமீப காலமாக உன் மனசு தாய் தந்தையின் அன்புக்காக ஏங்கறதை நான் கவனிச்சேன்...''

மேரி அழுவதை நிறுத்திவிட்டுத் திடுக்கிடலுடன் பார்த்தாள். 'மதர் எப்படிக் கண்டு பிடித்தார் என்று!

''உன்னுடைய வேதனைக்குத் தீர்வு, ஒன்று உனக்கு நீ ஆசைப்பட்டது போன்ற பந்தம் கிடைக்கணும். இல்லை, அது இனி மேல் கிட்டாது என்று புரிந்து, உன் மனசை அமைதிப்படுத்திக்கணும். உன்னுள் ஒரு தெளிவு ஏற்பட வேண்டும் என்பதால்தான் இந்த மாதிரி அனுப்பி வைத்தேன்... உன்னை அனுப்பிச்சுட்டு எவ்வளவு கஷ்டப்பட்டேன் தெரியுமா, மேரி?''

அந்தக் கனிந்த குரலும், அன்பு சொட்டும் பார்வையும் கண்டு மேரி சிலிர்த்துப் போனாள். அவளுக்கு உலகம் புரியத் தொடங்கியது. ''இது என் வீடு. இது என் அம்மா. இங்கே நான் சுதந்திரப் பறவை. என்னை யாரும் இங்கே காயப்படுத்த மாட்டார்கள்'' என்று, கண்ணீரைத் துடைத்தபடி மகிழ்ச்சியுடன் எழுந்தாள் மேரி.

''நீ மதிக்கப்படுகிற இடத்தில், உன் அன்பையும் திறமையையும் காட்டி உன்னை அர்த்தமுள்ள பிறவியாக ஆக்கிக் கொள் மேரி. கிடைக்காத... கிடைக்க முடியாத ஒன்றுக்காக ஒரு போதும் ஏங்காதே மேரி. இப்ப தெளிவாயிட்டியா?'' என்று கேட்டார் மதர்.

மேரி மதரை நன்றியுடன் பார்த்தாள். 'மறக்க வேண்டியதை மறந்து, நேசிக்க வேண்டியதை நேசித்து, மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும்' என்று தெளிவு பெற்றாள்.

இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி

பொருள்: பூ | கடைசித் தேதி: 15.5.90

சமையல் கூப்பன்

.... என்று தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

வீட்டில் குழந்தை பிறக்கப் போகிறது என்று டாக்டர் நிச்சயித்துக் கூறிய உடனேயே, வீட்டில் எல்லா விதத்திலும் தயார் நிலை ஏற்படுத்தப்படுகிறது. குழந்தைக்குப் படுக்கையில் போட நாப்கின்கள், பிப்புகள் (பால் குடிக்கும்போது மேலே பால் வழிந்து விடாமல் மார்பு மூடுமளவுக்குக் கட்டப்படும் ஒன்று), குழந்தை விளையாடப் பொம்மைகள், தள்ளு வண்டி, இத்யாதி, இத்யாதி என்று எல்லாச் சாமான்களும் தயார் செய்யப்பட்டு வைக்கப்படுகின்றன.

குழந்தை பிறக்கப் போவதற்கு முன்னாலேயே சாமான்கள் பற்றித் திட்டம் போட்டு சாமான்களை வாங்கியும் வைக்கும் நாம், குழந்தை வளரப் போகும் சூழல் (Environment) பாதுகாப்பாக இருக்கிறதா என்று, பார்க்கிறோமா? சூழல் பாதுகாப்பாக இருக்க வேண்டிய முயற்சிகளைச் செய்கிறோமா?

குழந்தை வளர்ந்து வீட்டுக்குள் ஓடியாடும் போது, வீட்டிலுள்ள சாமான்களை எல்லாம் கையாள முயற்சிக்கும் என்றோ, எவையெல்லாம் வாய்க்குள் போட்டுக் கொள்ள முடியுமோ, அவற்றை வாய்க்குள் அடைத்துக் கொள்ளும் என்றோ, ஷெல்ஃபின் மேல் தட்டுக்களில் வைத்துள்ள பீங்கான் சாமான்களை எடுக்க முயன்று, சாமான்களையும் அதோடு ஷெல்ஃபையும் இழுத்துக் கீழே சாய்த்து விடும் என்றோ, இவைகளைச் செய்யும் போது தன்னையும் காயப்படுத்திக் கொள்ளும் என்றோ, குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்னரே முழுமையாகக் கற்பனை செய்ய முடியாதுதான். ஆனாலும், ஓரளவுக்குக் குழந்தை வளரும் போது, அது எதையெல்லாம் உருட்டி ஆபத்து விளைவித்துக் கொள்ளுமோ என்ற ஐயத்துடன் நாம் செயல்பட வேண்டியது மிக அவசியம்.



குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் விபத்துக்கள் பற்றியும் அதனால் ஏற்படும் சாவுகள் பற்றியும் அன்றாடம் தினசரிப் பத்திரிகைகளில் செய்திகள் வெளியாகின்றன. குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் விபத்துக்களினால் சில சமயம், குழந்தைகளை மருத்துவமனையில் சேர்க்க நேரிடுகிறது.

குழந்தைகள் விழுவது, தீயில் சுட்டுக் கொள்வது, தற்செயலாக விஷத்தன்மையுள்ள திரவங்களை வாயில் ஊற்றிக் கொண்டு விடுவது, மின்சாரத்தினால் ஏற்படும் ஆபத்து போன்றவைகள் நிகழாமல் தடுக்கப்படக் கூடியவையே.

குறிப்பாகச் சிறு குழந்தைகள் உணவு உட்கொள்ளும் போது தாய் அல்லது வேறு யாராவது பெரியவர்கள் அருகே இருக்க வேண்டும். சில சமயங்களில் குழந்தைகள் நிதானமாகச் சாப்பிடாமல், உணவை வாயில் அடைத்துக் கொண்டு, விழுங்கத் தெரியாமல், திக்கித் திணறலாம். கண்களில் நீர் நிறைந்து, வாயில் போட்ட உணவை விழுங்கவும் முடியாமல், வெளியே கொண்டு வரவும் முடியாமலும் குழந்தை திண்டாடிவிடும் சமயங்களும் உண்டு. இம்மாதிரியான ஆபத்து, தானே உணவைச் சாப்பிடும் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படலாம்.

எத்தனையோ வீடுகளில் தாய்மார்கள், வேலைப் பளுவின் காரணமாகவும், நேரமின்மையாலும், தட்டில் உணவைப் போட்டுக் குழந்தையை உட்கார்த்திவிட்டுப் போய் வேறு வேலைகளைக் கவனிப்பதுண்டு. பல சமயங்களில் தாய் உணவைக் குழந்தைக்கு ஊட்டும் போதும் இப்படி நேரும். நேரமின்மையால், பெரிய பெரிய உருண்டைகளைக் குழந்தையின் வாயில் அடைப்பதுமுண்டு. சிறிய உருண்டையாக இருந்தாலும், முதலில் போடப்பட்ட உருண்டையைச் சரியாக விழுங்குவதற்கு முன்னர், இன்னோர் உருண்டையை வைத்து அடைத்தால் குழந்தை என்ன செய்யும்? நமக்குக் கால தாமதம் ஏற்படுவது பற்றிக் குழந்தைக்குப் புரியுமா?

சிறு குழந்தைக்குத் தாய் பாலூட்டியபின் (அது தாய்ப்பாலாகவும் இருக்கலாம், வேறு (புட்டிப்பால்) ஆகாரமாகவும் இருக்கலாம்.) குழந்தையை உடனே கீழே கிடத்திவிடக் கூடாது. பாலூட்டியபின் குழந்தையைத் தோளில் சாய்த்துக் கொண்டு, குழந்தையின் முதுகை மேலிருந்து கீழ், தடவிவிட வேண்டும். குழந்தை மெல்லிய ஏப்பம் விட்ட பிறகு கீழே படுக்கையில் கிடத்த வேண்டும். ஆகாரம் கொடுத்தவுடன் குழந்தையை மல்

நம் வீடு எத்தனை





லாக்கக் கிடத்திவிட்டால், ஆகாரம், ஆகாரக் குழலுக்குள் செல்லாமல், மூச்சுக் குழலுக்குள் சென்றுவிடக் கூடிய அபாயம் இருக்கிறது.

குழந்தைக்கு ஆகாரம் கொடுத்து முடித்தவுடன் 'பிப்' எடுக்கப்பட்டு விடவேண்டும். பிளாஸ்டிக் பைகள் (சாமான்களைப் பேக் செய்து வருவது) வீடு முழுவதும் இறைந்து கிடப்பதால், அதனாலும் சில ஆபத்துக்கள் ஏற்படலாம். ஏனென்றால் இவைகளை எடுத்து ஒரு சமயம் முகத்தில் மூடிக் கொண்டு அதனால் மூச்சிறைப்பு அபாயம் உண்டாகும். எனவே இவைகளைக் குழந்தைகளின் கைக்கு எட்டாமல் வைக்க வேண்டும். குழந்தைகளைப் படுக்கையில் கிடத்தும் போதும், தள்ளு வண்டியில் கிடத்தும் போதும் வாட்டர் புரூஃப் ஆக உள்ள பிளாஸ்டிக் விரிப்புகளை உபயோகிப்பது ஆபத்து. குழந்தை இதை முகத்துக்கு மேல் இழுத்துக் கொண்டு முகம் விரிப்புக்குள் சிக்கிக் கொண்டு விட்டால் மூச்சுத் திணறல் ஏற்படும்.

குழந்தைகளுக்குச் செய்யப்படும் கட்டில்கள் கூடியவரை ஆபத்துக்கள் ஏற்படாத வண்ணம் தயாரிக்கப்பட்டாலும், சில சமயங்களில் குழந்தை தலைகுப்புற விழுந்து இறக்கும் நிலைகூட ஏற்படலாம். குழந்தையைக் கட்டிலில் கிடத்தும் போது கட்டில் பக்கங்கள் திறந்து கிடக்கும்படி விட்டுவிடக் கூடாது. கட்டிலின் பக்கங்கள் நன்றாகத் தடையாக இருக்கின்றனவா என்று நிச்சயம் செய்து கொண்ட பிறகே குழந்தையை விடவேண்டும். உயரமான நாற்காலியில் குழந்தையை உட்கார வைக்கும் போது, கீழே விழுந்து விடாமல் தகுந்த முன்னெச்சரிக்கை கைக்கொள்ள வேண்டும். நாற்காலி குப்புறக் கவிழ்ந்து விடாமல் இருக்குமா எனப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தையைக் குளிப்பாட்டப் பயன்படுத்தப்படும் பிளாஸ்டிக் தொட்டிகள் வாயகன்றவையாக, ஆழமில்லாதவையாக இருக்க வேண்டும். ஒரு போதும், குழந்தையைத்

பாதுகாப்பானது?

தனியாகப் பக்கத்தில் யாருமில்லாமல் பாத்டப்பில் உட்கார வைத்துவிட்டுச் செல்லக் கூடாது. குழந்தையைப் பக்கெட்டில் உட்கார வைத்துக் குளிப்பாட்டவே கூடாது.

மாடிப் படிகளால் குழந்தைக்கு ஆபத்து நேரிடலாம். மாடிக்குப் போகும் வழியில் நல்ல வெளிச்சம் இருக்க வேண்டும். படிகள் உடைந்திருந்தால் அதனால் குழந்தை தவறி விழ நேரிடும். மாடிப்படிகளின் ஆரம்பத்தில், கீழ்ப்பக்கத்திலும், மேல் பக்கத்திலும் கதவு பொருத்தப்பட வேண்டும். எக்காரணத்தை முன்னிட்டும் மாடிப்படிகளில் எந்தச் சாமானும் வைக்கக் கூடாது. தரை அதிகமாகப் பாலிஷ் செய்யப்பட்டதாக இருந்தால், தரையில் விரிப்புக்கள் (அவை எத்தனை கவர்ச்சிகரமாக இருந்தாலும்) விரிக்கவே கூடாது. கூடியவரை சமையலறைத் தரை மிக நைசாக இல்லாமல், இருக்க வேண்டும். எனவே சமையலறைத் தரையை அதிகம் பாலிஷ் செய்யாமல் ஓரளவு சொரசொரப்பாக (Rough) விட்டுவிடுவது நல்லது.

ஜன்னல்களிலும், பால்கனிகளிலும் கிரில்கள் பொருத்தப்பட வேண்டும். குழந்தைக்கு எட்டும் உயரத்திலுள்ள சன்னல்களை, குறிப்பாகத் தெருப் பக்கமாகத் திறக்கக் கூடிய சன்னல்களை எப்போதும் நன்றாகக் கொக்கி போட்டு வைக்க வேண்டும்.

தீக்காயங்களும் நீராவியினால் ஏற்படும் காயங்களும் குழந்தைக்கு மிகச் சாதாரணமாக ஏற்படுவதே. சமைப்பதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் பிரஷர் குக்கர்கள் போன்ற கைப்பிடி உள்ள சாமான்களை, கைப்பிடிகள் சமையல் மேடையின் வெளிப்புறம் நீட்டிக் கொண்டிருக்கிற மாதிரி வைக்காமல், மேடையின் உட்பக்கம் இருக்குமாறு வைக்க வேண்டும். ஏனென்றால் மேடைக்கருகே குழந்தைகள் ஓடும் போது பாத்திரங்களின் கைப்பிடியில் இடித்து அவை தலைகுப்புற விழுந்து குழந்தைக்கு அபாயம் ஏற்படலாம்.

குளிர் அதிகமான ஊர்களில் (ஊட்டி, கொடைக்கானல்) தீமூட்டுவதற்காகத் தனிப்பட்ட அமைப்பு இருக்கும். இதற்கு முன் பக்கத்தில் எப்போதும் தடையாக ஒரு ஸ்கிரீன் இருக்க வேண்டும். இது நல்ல முறையில் பொருத்தப்பட்டு நகர்த்த முடியாமல் அமைக்கப்பட வேண்டும். சில வீடுகளில் இந்த இடத்திற்கு மேலே அலங்காரமாக ஏதாவது முகம் பார்க்கும் கண்ணாடியோ, அல்லது கடிகாரமோ வைத்திருப்பார்கள். இவைகள் குழந்தைகளைக் கவரக் கூடியவைகளாதலால் குழந்தைகள் இவைகளை எடுக்க முயற்சி செய்யும் போது, தீக்கு மிக அருகில் சென்றுவிடக் கூடிய அபாயம் நேரிடுவதுண்டு. அறையில் வெப்பத்தை உண்டாக்கும் ரூம் ஹீட்டர்ஸ் பயன்படுத்தப்படும் போதும் எச்சரிக்கை தேவை. பண்டிகைநாட்களில்குறிப்பாகத்தீபாவளிப் பண்டிகையில், எல்லா வீடுகளிலும் குழந்தைகள் பட்டாசு கொளுத்தி விளையாடுவார்கள். இம்மாதிரியான நாட்களில் குழந்தைகளுக்குப் பருத்தி ஆடையையே அணிவிக்க வேண்டும்.

கிரோசின், தரை, பாத்திரம் போன்றவைகளைச் சுத்தம் செய்ய உபயோகிக்கப்படும் திரவங்கள், பினைல் போன்றவைகளைக் குழந்தைகள் எடுக்காதவாறு அலமாரியில் பூட்டி வைக்க வேண்டும். சாப்பிடும் மருந்துகள், உபயோகிக்கும் சோப்புகள் முதலியவற்றையும் எட்டாத உயரத்தில் வைப்பது நல்லது. குளிப்பதற்காகச் சுடுநீர் எடுத்து வைக்கும் போது குழந்தைகள் தொடாதவாறு வைக்க வேண்டும்.

குழந்தைக்கு வீட்டில் ஏற்படும் எட்டு விதமான அபாயங்களில் ஒன்று கட்டாயமாக விஷத்தினால் ஏற்படுகிறது. தேவைக்கு மேலே மருந்தைக் குழந்தைக்குப் புகட்டுவது (Overdose of Drugs) தற்செயலாக விஷத்தன்மையுடைய செடிகொடிகள், கிருமிநாசினிகள், சமையல் எரிவாயு, போன்றவை ஆபத்தை விளைவிக்கின்றன. மருந்துகள், முதலுதவிப் பெட்டி போன்றவைகளைக் குழந்தைகள் கைக்கு எட்டாதவாறும், பூட்டப்பட்ட அலமாரியிலும் வைக்க வேண்டும். மருந்துகள் மீது கொட்டையான எழுத்துக்களில் லேபிள் ஒட்டப்பட வேண்டும். அதிக



நகை சேமிப்புத் திட்டத்தில் சேருங்கள்

தங்க நகைகளை பரிசாகப் பெறுங்கள்!





- 200 ரூபாய் கொடுத்து 5500 ரூபாய் மதிப்புள்ள உயர்ந்த ரக 'காட்மியம் ஸால்டர்டு' நகைகள் வாங்குவது எப்படி?
- மேலும் 5000 ரூபாய் மதிப்புள்ள நகைகள் பரிசாகப் பெறுவது எப்படி?
- சேருங்கள் நகை சேமிப்புத் திட்டத்தில் ஒவ்வொரு மாதமும் 200 ரூபாய் கட்டி 25 மாதங்களுக்குப்பிறகு 5500ரூபாய்க்கு நகைகள் பெறுவீர்.
- சேரும் போது 200 ரூபாய் மதிப்புள்ள பரிசு பெறுவீர்!

போனஸ் நகை! 26-வது மாதம் 200 உறுப்பினர்களில் 85 பாக்கியசாலிகள் 'லக்கி டிப்' முறையில் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவீர்.

முதல் ஐந்து நபர்	–Rs. 5000 மதிப்புள்ள நகைகள் பெறுவீர்
இரண்டாம் பத்து நபர்	–Rs. 2500 மதிப்புள்ள நகைகள் பெறுவீர்
மூன்றும் இருபது நபர்	–Rs1250 மதிப்புள்ள நகைகள் பெறுவீர்
நான்காம் ஐம்பது நபர்	–Rs. 500 மதிப்புள்ள நகைகள் பெறுவீர்

Jewellers by Choice for Choicest Jewellery



Estd. 1950

M.Sreenivasulu Chetty

JEWELLERS & DIAMOND MERCHANTS

AC-1, SHOP NO. 1, SECOND AVENUE, ANNA NAGAR, MADRAS-600 040.
Tuesday Holiday (Near Sri Iyyappan Temple) ☎ 6211781

ADSERVE

மான மருந்துகள் காலம் கடந்துவிட்ட (**Expiry Date** முடிந்தவை) மருந்துகள் உடனே அகற்றப்பட வேண்டும். குறிப்பாக மாத்திரைகளை டிரஸ்ஸிங் டேபிள் மேலேயோ, சுலபமாகக் குழந்தைகளால் திறக்கக் கூடிய மேஜை டிராயர்களிலோ வைக்கவே கூடாது. மருந்து மாத்திரைகளைக் குழந்தைகள் — மிட்டாய் என்று நினைத்துத் தின்றுவிடக் கூடிய அபாயம் பற்றி நாம் மிக்க விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும்.

செடிகளை அலங்காரமாகத் தொட்டிகளில் வைத்து வீட்டிற்கு வெளியிலும் உள்ளேயும் வைக்கும் பழக்கம் பரவலாக உள்ளது. குழந்தைகள் கண்ணில் கண்டதையெல்லாம் வாய்க்குள் போட்டு விழுங்கி விடும் சுபாவம் உடையவை. எனவே, குழந்தைகளுக்குத் தாமாகவே புத்தி தெரிந்து தொட்டிகளில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் சில செடிகள் அபாயகரமானவை என்று புரிந்து கொள்ளும் வயது வரும் வரைக்கும் முள் நிறைந்த கள்ளி, சப்பாத்தி போன்ற வகைகளை வீட்டில் வைக்கவே கூடாது.

கிருமிநாசினிகள், பர்னிச்சர் சுத்தம் செய்யும் திரவங்கள் பற்றி மிக எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். இவைகளை நாம் சாதாரணமாக அன்றாடம் பயன்படுத்தும் ஜூஸ் பாட்டில்களில் அடைத்துக் கண்ணிற்குத் தெரியும்படி வைக்கவே கூடாது. கூடிய வரை, கிருமிநாசினிகள், பினைல், பாத்திரம் துலக்கும் திரவம் போன்றவற்றை அவைகளின் ஒரிஜினல் பாட்டில்களிலேயே வைத்து உபயோகிக்க வேண்டும்.

பிளக் பாயிண்டுகள் சில வீடுகளில் தரைக்கு மிக அருகில் அமைக்கப்படலாம். விவரம் புரியாத வயதில் குழந்தைகள் உலோகக் கம்பி போன்றவைகளைப் பிளக் செருகுவதற்காக இருக்கும் துவாரங்களில் நுழைத்து விட்டாலோ, விபரீதம் கேட்கவே வேண்டாம். இம்மாதிரி தாழ்வாகப் பொருத்தப்பட்டிருக்கும் பிளக் பாயிண்டுகள் மீது டேப் போட்டு மூடிவிட வேண்டும். பயன்படுத்துவதே இல்லையென்றால் மின்னிணைப்புத் துண்டிக்கப்பட்டுவிட வேண்டும். மின்சாதனங்களைப் பயன்படுத்திய பிறகு அலுத்துக் கொள்ளாமல் உடனேயே அகற்றி விடுவது நல்லது. குழந்தைகள் வளர்ந்து விஷயம் புரியும் வயது வரும்போது மின்சாதனங்களை ஈரக்கையால் தொடுவது அபாயம் என்று புரிந்து கொள்ளும் வகையில் கூற வேண்டும். மேலும் குழந்தைகளுக்குப் படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்கும் பழக்கம் இருந்து விட்டால் **Electric Blanket** பயன்படுத்தவே கூடாது. குளியலறையில் **Immerson Rod** பயன்படுத்தி நீர் சுட வைக்கும் போது குழந்தைகளைத் தனியே விடக் கூடாது.

வளர்ப்புப் பிராணிகளாலும் குழந்தைக்கு ஆபத்து ஏற்படுவதுண்டு. பொதுவாக நாய், பூனை போன்றவை சிறியதாக இருக்கும்



போதே வீட்டுக்குக் கொண்டுவரப்பட்டுக் குழந்தையைப் போலவே வளர்க்கப்பட்டு வருகின்றன. இம்மாதிரியான நிலையில் அவ்வீட்டில் ஒரு குழந்தை பிறந்து வளரும் போது அவ்வீட்டினர் தங்கள் கவனத்தையும், அன்பையும் குழந்தையின் மீது செலுத்தத் துவங்குவது இயற்கையே. இது அந்தப் பிராணியின் மனத்தில் பொறாமை உணர்ச்சியைத் தூண்டிவிடலாம். பொறாமையால் உந்தப்பட்டு, குழந்தையைக் கடிக்கலாம், நக்கத்தினால் பிறாண்டி விடுவதுமுண்டு. எனவே குழந்தையைத் தனியே விட்டு விட்டுப் போகக் கூடாது. காலப்போக்கில், அப்பிராணிக்கு குழந்தை வந்ததால் வீட்டார் தன்னை உதாசீனம் செய்யவில்லை என்று இயற்கையான உணர்ச்சி வரலாம். பிறகு குழந்தையுடன் சேர்ந்து அது விளையாட முயற்சிக்கும்.

எனவே குழந்தை வளர்ந்து அதற்கு தானாகவே, இதைத் தொடக் கூடாது ஆபத்து என்ற முறையில் அறிவு வளர்ச்சியடையும் வரை, இதுபோன்ற சிறிய சிறிய ஆபத்து விளைவிக்கக் கூடிய சாமான்களையெல்லாம் அப்புறப்படுத்தி குழந்தையின் கைக்கு எட்டாதவாறு செய்து விடுவது மிக நல்லது.

— *ராஜி.*

இப்போது, விம்
ஏறக்குறைய பாதிவிலையிலே...



பேரச் சலுகை
அளிக்கும் (கேரிபேக்) தூக்குப் பை.

இப்போது ஏறக்குறைய பாதி விலையில் கிடைக்கிறது நீங்கள் விரும்பும் விம் . . . பணமிச்சம் தரும் (கேரி பேக்) தூக்குப் பைகளிலே !

ஒப்பிட்டுப் பாருங்களேன்

பேக்	100 கிராம் விலை
500 கிராம் கேனிஸ்டர்	**145 பைசா**
2.5 கிலோ கேரிபேக் பை	**83 பைசா**



உபயோகிப்பிலேயோ மேலும் சிக்கன லாபம் கிடைக்கிறது இதில் உங்களுக்கு ஒரு துளியளவு விம் உயர்வளமோங்கும் நுரை கொழித்து பிசுக்குகளை விசுக் என வெளியேற்றுகிறது கனகுருக்காக . . . அதிகப் பாத்திரங்களைத் துலக்குகிறது ஒளிமினுக்க.

விரைந்தோடி, இன்றே வாங்குவீர் புதிய விம் கேரிபேக் உங்கள் தேவைக்குகந்த அளவிலே (தேர்ந்தெடுக்கக் கிடைப்பவை 500 கிராம், 1 கிலோ, அல்லது 2.5 கிலோ பேக்குகள்)

ஒரு துளி விம் தரும் துலக்கம் அதிகப் பாத்திரங்கள் ஒளிமினுக்கும்

இது பற்றி இனிமேல் பேசுவதே இல்லை என்று நாங்கள் தீர்மானித்து விட்டோம்.

'நாங்கள்' என்றால் — நான், என் தங்கை, என் அம்மா, மூன்று பேரும்தான்.

இருந்தாலும் தினமும் — காலையிலும், சாயந்திரமும் — இதனுடன் மல்லுக்கு நிற்க வேண்டியிருப்பதால் இந்த விஷயத்தை அத்தனைச் சுலபமாக ஒதுக்கவும் முடியவில்லை.

காலையில் என் தங்கை பத்மா கேட்டாள்.

"தெரு முனையில் புதுசா ஒரு டைலர் கடை வந்திருக்கு. இந்தத் தடவை வேணுமானா — அவன்கிட்டக் கொடுத்துப் பார்க்கலாமா?"

இதற்கு நான் பதில் சொல்வதற்குள் — பூஜையறையில் இருந்தபடி அம்மா, அவசரமாய் குரல் கொடுத்தாள்.

"எது... அந்த ஸ்டார் டைலரா? அவன் யார் தெரியுமா... பதினஞ்சு வருஷத்துக்கு முன்னாடி — ஒரு தீபாவளிக்காக நான் வாங்கின ரூபியா வாயில் ரவிக்கைத் துணிய நாசம் பண்ணினானே ஆறுமுகம்... அவனோட மூத்த பிள்ளைதான், இந்த ஸ்டார் முதலாளி..."

இந்தத் தையற்காரர் விஷயத்தில் — எங்களிருவரையும் விட, அம்மா தேர்ந்த அனுபவசாலி...

எங்கள் தெருவில் மட்டுமில்லாது, மைலாப்பூர், மாம்பலம் — இப்படி சகலமான இடங்களிலும் உள்ள தையற்கடைகளைப் பற்றியும், டைலர் பற்றியும் பெரிய குறிப்பே வைத்திருக்கிறாள். (இந்தக் குறிப்புகளை எல்லாம் புத்தக வடிவில் தொகுத்தால் — நம்மைப் போன்ற ரவிக்கை சரியான அளவில் இல்லாமல் சிரமப்படும் அபலைகளுக்கு மிகவும் ஒத்தாசையாக இருக்குமே என்று கூட நான் நினைத்தேன். ஆனால், அம்மா என் யோசனையை ஏற்கவில்லை. அம்மாவுக்கு மற்ற பெண்களிடம் — அதுவும் — உடம்போடு ஒட்டினாற் போன்று ரவிக்கை அணியும் பெண்களிடம் ரகசியமானக் கோபம் உண்டு.)

இன்னும் பார்க்கப் போனால் — தையற்காரரின் ஜாதகங்கள், அவர்களுக்கு எத்தனாம் வருஷம் கல்யாணமானது, எத்தனைக் குழந்தைகள் இப்படிப்பட்ட சகலமான விஷயங்களும் அம்மாவுக்கு அத்துபடி.

ஒவ்வொரு முறையும் — புதுசாய் ரவிக்கைகள் தைத்து வந்தவுடன் — நானும் என் தங்கையும் — தெரு முனையிலுள்ள பிள்ளையாருக்கு சதுர் தேங்காய் உடைத்து விட்டுத்தான் — ரவிக்கைகளைப் போட்டுப் பார்ப்போம்.

அதென்னவோ — ஒரு மீட்டர் துணி வாங்கிக் கொடுத்தாலும் — எனக்கு டைலர் தைக்கிற ரவிக்கை கர்ச்சீஃப் அளவில்தான் இருக்கும்...

ஒரு தடவை 'முதுகை இறக்கமா வைப்பா' என்று சொன்னதற்கு — முதுகே இல்லாமல் ரவிக்கை தைத்து விட்டார்.

என் தங்கை வெளியே கிளம்புகிற அவசரத்தில் — சேஃப்டி பின்னை வைத்துக் கொண்டு, ஒவ்வொரு தையலையும் அழுத கண்ணும், சிந்திய மூக்குமாய் பிரிப்பாள் பாருங்கள்.... கண்ராவி.

"பேசாம இந்த கஷ்டத்துக்கு ஒரு தையல்



ரவிக்கை மகாத்மியம்

அனுராதா ரமணன்

மிஷினை வாங்கிப் போட்டுட்டா — நாமே தச்சுக்கலாம் பாருங்கோ... பத்தும், பதினஞ்சும் அபர தண்டமாக் கொடுத்து, கைதுடைக்கிற துணி மாதிரி அவன் ரவிக்கை தைக்கற லட்சணத்துக்கு....''

அம்மா, எதற்குமே அத்தனைச் சலபத்தில் கரையாத அப்பாவை கரைத்து — கடைசியில் ஒரு தையல் மிஷின் வாங்கிப் போட்டாள்.

அம்மா அப்போது தையல் கலையில் பால பாடத்தில் இருந்தாள். பழைய வேஷ்டி எல்லாம் கைக்குட்டையாக உருமாறின.

ஆறு பீஸ் பாவாடை நான் தைக்கிறேன் பேர்விழி என்று அம்மாவும், அம்மாவின் சினேகிதிகளும் அடித்த கூத்து எனக்கு இன்னமும் பசுமையாய் நினைவில் இருக்கிறது.

இது மாதிரி ஒரு சித்திரை வெயில். அம்மா, தன் சினேகிதப் பட்டாளம் புடைசூழ — தையல் கிளாசுக்குப் போய்விட்டு, வெற்றி மதர்ப்போடு திரும்பி இருந்தாள்.

ஒரு சினேகிதி — நானும், என் தங்கையும் அதே ஹாலில் இருப்பதை கொஞ்சமும் பொருட்படுத்தாமல் நிமிஷமாய், புடைவையை அவிழ்த்து சுருட்டி எறிந்து விட்டு, புதுசாய் தைத்த உள்பாவாடையை எடுத்து மாட்டினாள்....

''ஐயோ — கன கச்சிதமா இருக்குடி.''

''இடுப்பு என்னமா மூடியிருக்கு பாருங்கோ.... கடையில வாங்கினா — ஒரு சாண் அகலத்துக்கு ஓபன் இருக்கும்....''

''என்னதான் சொல்லு... நாமே நம்ம துணிங்களை தச்சுக்கறதுல இருக்கற திருப்தி — வேற எதுலேயுமே வராது....''

உள்பாவாடை கட்டியசினேகிதிக்கு, புடைவையை எடுத்து சுற்றிக் கொள்ள மனசே வரவில்லை. காட்ரேஜ் பீரோ கண்ணாடி முன் நின்று — சுழன்று சுழன்று, மயங்கி, மயங்கி பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள்.

நான் சும்மாயிருந்திருக்கலாம். பெட்டி கோட் சுந்தரியின் பெரிய சாக்லேட் டப்பாவை (இதில்தான் கத்திரி, இஞ்ச் டேப், நொட் புக் போன்ற சாமான்கள் இருக்கும்) எடுத்துத் திறந்து பார்த்தேன்.

நீளமாய் ஒரு வெள்ளைத் துணி... பாண்டேஜ் துணி மாதிரி... அதை எடுத்து உதறியதும், என் அம்மா தேள் கொட்டினாற் போல அலறினாள்...

''ஐயோடி... இந்தத் துணி ஏது... உன் கிட்டதான் — பெட்டி கோட் தச்சது போக வேற துணியே இல்லையேடி ராஜம்...''

ராஜம் 'திக்'கென விழித்தாள்.

''சித்த இருங்கோ... அனு இங்கே வா...''

நான் அருகில் போனேன்.

''இதப் பாரு... நான் அசையாம நிக்கறேன். என் பெட்டி கோட்லே ஆறு பீஸ் இருக்கான்னு பாரு....''

''ஒண்ணு... ரெண்டு... மூணு... நாலு...''

நான் எண்ணுவதற்குள் அம்மாவுக்கும்,



மற்ற சினேகிதிகளுக்கும் பொறுமை போய் விட்டது.

அவர்களும், ராஜத்தை நிற்க வைத்து, குத்து விளக்கைச் சுற்றி வந்து, கும்மியடிப்பது போல எண்ணினார்கள்.

ஒண்ணு... ரெண்டு... மூணு... நாலு.... அஞ்சு....

எத்தனை முறை பிரதட்சிணம் செய்து எண்ணினாலும் அஞ்சுக்கு மேல் ஆறாவது பீஸைக் காணவே காணோம்.

ஆக, பெட்டியில் இருந்த துண்டுத் துணி தான் ஆறாவது பீஸ்.

''அஞ்சு பீஸ்லேயே பாவாடை தைக்க முடியறப்ப அந்த மச்சர் எதுக்கு ஆறு பீஸ் வெட்டச் சொன்னா?''

வீட்டில் அன்று படுக்கப் போகும் வரையில் — இதற்காக பட்டி மன்றமே நடந்தது.

பாவாடை விவகாரமே இப்படி காலை வாரி விட்டபின் நானும் என் தங்கையும் — அம்மா ரவிக்கை தைத்து எப்படி போட்டுக் கொண்டு வெளியே செல்வது என்று ரகசியமாய் பேசிப் பேசி நொந்து போனோம்.

இருந்தாலும் அம்மா, எங்களை அவ்வளவு சுலபத்தில் விடுவதாக இல்லை....

பரிசோதனைகளுக்குப் பயன்படும் வெள்ளை எலிகளை விடவும் மோசமானது எங்கள் நிலைமை.

என் தங்கை கொஞ்சம் ஒல்லியான சரீர வாகாக இருந்தபடியால், யூ நெக், ஸ்டார் நெக், ப நெக், ஜன்னல் நெக் — இப்படி வித விதமான நெக்குகளால் கழுத்து நெறிக்கப் பட்டாள் என்றால் —

என் அனுபவம் தனி.

''வளர்ற சரீரம்... எதுக்கும் சுத்தளவுல அரை இஞ்ச் கூட வச்சிடறேன்... இல்லைன்னா அடுத்தமாசமே இறுக்கி பிடிக்க ஆரம்பிச்சிடும்...''

''டைலர்தான் எத்தனை மீட்டர் துணியைக் கொடுத்தாலும், குரங்குக் குட்டிக்குச் சட்டை தைக்கிற மாதிரி தச்சிடறான் — நாமே



தைக்கறதுனால நம்ம இஷ்டப்படி தைக்கலாம்...''

''முந்தா நாள் கேஷியர் வீட்டு மாமி கூட சொன்னா... ரவிக்கையில எங்கே இழுத்துப் பிடிக்கறது; ஒழுங்காத்தானே இருக்குன்னு டைலர் கேட்டப்ப, நாக்கைப் பிடுங்கிட்டு சாகலாம் போல இருந்ததாம். முன் பக்கம் தையல் இழுத்துண்டு, மூச்சே விட முடியாம இருக்குங்கறதை எப்படி வெட்கத்தை விட்டுச் சொல்ல முடியும்... இதுக்குத்தான் நாமே தைக்கறதுங்கறது நல்லதுங்கறேன்..''

ஆக, நான் இருபத்தி நாலு மணி நேரமும் குடு குடுப்பைக்காரன் மாதிரி நின்றேன்.

'லொட லொட'வென இருக்கும் ரவிக்கையை வேலை மெனக்கெட்டு பிடித்து தைப்பதை விட — இன்னும் ஒரு பிடி சாதம் சாப்பிட்டு, ரவிக்கைக்கேற்ற அளவுக்கு உடம்பை பெருக்க வைப்பது எனக்கு சுலபமாகப் போயிற்று.

அம்மா தைப்பதை நாங்கள் அங்கீகரிக்கத் தொடங்கிய பின் — வீடு முழுக்க உடம்பு, கை, இடுப்புப் பட்டி என கலர் கலராய் துணிகள் இறைபட ஆரம்பித்தன.

அம்மா, டைலரைப் பார்த்து எதைக் கற்றுக் கொண்டாளோ இல்லையோ — பளிச் பளிச் சென்த் துணிகளை வெட்டி — அப்படியே சுருட்டி ஒரு நாடாவினால் கட்டி — அலமாரியைப் பார்க்க வீசி எறியக் கற்றுக் கொண்டு விட்டாள்.

ஒரு முறை தீபாவளிக்கு ரவிக்கை தைத்து, சொன்ன தேதியில் கொடுக்க வில்லை என — டைலரை மாறு கால், மாறு கை வாங்குகிற அளவுக்குக் கொதித்துப் போன நாங்கள் —

போன தீபாவளிக்கு வாங்கிய ரவிக்கை துணியில் இந்த தீபாவளி வந்தும் தைக்கப் படாமலேயே வெட்டி சுருட்டிப் போடப் பட்டிருப்பதைக் கண்டும் பேசாமல் இருக்க கற்றுக் கொண்டோம்.

ஒரு முறை — என் இன்ஜினீயர் தம்பி, ஆபீசுக்குக் கிளம்புகிற அவசரத்தில் கைகுட்டை தேட, என் தங்கை கைக்கு கிடைத்த வெள்ளைத் துணியை மடித்துக் கொடுக்க—

மகா சாந்த சொரூபியான அவன் — சாயந்திரம் வீட்டுக்கு வந்ததும், வானத்துக்கும் பூமிக்குமாய் குதித்தான்.

''கர்ச்சீஃப் இல்லையின்னா — இல்லையின்னு சொல்ல வேண்டியதுதானே? அதை விட்டுட்டு இப்படி ஒண்ணைக் கொடுத்து, என்னை அவமானப் படுத்தணும்னு எத்தனை நாளாத் திட்டம் போட்டீங்க?''

அவன், எங்கள் முகத்துக்கு எதிரே — கையிலிருந்த வெள்ளைத் துணியை உதறிக் காட்டினான்.

அது —

என் தங்கைக்காக அம்மா வெட்டிய ரவிக்கையின் உடல் பகுதி...

ஆபீசில் நாலு பேரெதிரில் உதறிய போது, எப்படி இருந்திருக்கும் அவனுக்கு?

அன்றிலிருந்து அவன், கைக்குட்டை எடுத்துப் போகும் பழக்கத்தையே விட்டு. விட்டான்....

அம்மாவின் கையைப் பிடித்து, காலைப் பிடித்து சுய தையலை நிறுத்துவதற்குள் நாங்கள் பட்ட பாடு — எங்களுக்குத்தான் தெரியும்.

இப்போது மறுபடியும் டைலர் கடை...

புடைவைக்கு மேட்சிங் பிளவுஸ் வாங்கியும் சமயத்தில் போட்டுக் கொள்ள முடியாமல் போய்விடும்.

ஒன்று — அளவு சரியாக இருக்காது.

இரண்டு,— அளவு சரியாக இருந்து விட்டால் — அதையே போட்டு போட்டு — ஒரு வழியாய் சாயம் போய் கிழியும் வரையில் உபயோகித்து நார் நாராக்கி விட்டுத்தான் மறு வேலை பார்ப்போம்.!

ஒவ்வொரு புடைவைக்கும் தகுந்த மாதிரி ஒரு ரவிக்கைத் துணி வாங்கினாலும் கடையில் ஒரு அவசரத்துக்குக் கைகொடுப்பது கறுப்பு ரவிக்கையோ — இல்லை வெள்ளையோதான்.

அதுவும் என் தங்கையிடம் கி. பி. கி. மு என்பது போல பெ. மு. பெ. பி. ரவிக்கைகள் கூடை கூடையாக இருக்கிறது.

பெ. மு — பெருப்பதற்கு முன்.

பெ. பி. — பெருத்த பின்.

இப்பொழுது என் தங்கைப் பெண் — ஜூனியர் குடு குடுப்பைக்காரன் மாதிரி நிற்கிறாள்...

அவள் அம்மா, 'தாராளமாய் இருக்கட்டும்... வளருகிற சரீரம்தானே' என்று மானாவாரியாய் லூஸாய் தைத்து விடுகிறாளாம்...

பதியப் பதிய உடம்போடு வைத்து தைத்தாற் போல ரவிக்கை போடுபவர்களைக் கண்டால் — அம்மாவைப் போல எனக்கும் பொறாமையாக இருக்கிறது —

நல்ல டைலராக இருந்தால் சொல்லுங்களேன்.

ஒவ்வொரு தாயும் அறிந்தது:
குழந்தையின் உணவிலே
பருப்பு மிக அவசியமாகும்.

ஃபாரெக்ஸ்-வெஜ் மட்டுமே பருப்பின் நற்பயன்கள் அடங்கியதாகும்.

புரதச்சத்து நிரம்பிய
ஃபாரெக்ஸ்-வெஜ் பாசிப்பருப்பு
அடங்கியதாகும். புரதத்தின்
செழுமையான உறைவிடம்
பருப்பாகும். வளரும் குழந்தைகளுக்கு
இது மிகவும் உகந்ததாகும். புரதச்சத்து
நிறைந்த பாசிப்பருப்புடன்
தானியவகைகள், தக்காளி மற்றும்
காரட் இலை அனைத்தும்
உள்ளடங்கிய ஃபாரெக்ஸ்-வெஜ்
உங்கள் குழந்தைக்கு
சுவைமிக்க, எளிதில்
ஜீரணிக்கக்கூடிய
உணவாகும்.



பருப்-
புடன்

ஃபாரெக்ஸ்-வெஜ்
சுவையுடன் வளரும் வழி.

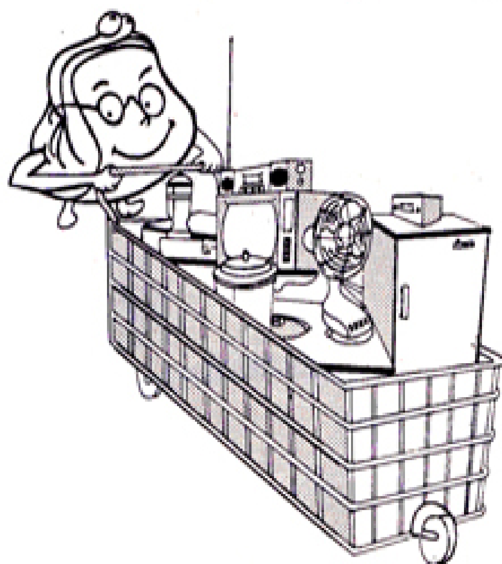
Gx.223.90 Tml



ரெடிமணி
ஷாப்

ரெடிமணி பெயரில்
விற்பனை உரிமை.

உங்கள் ஊரில் சிறந்த கடை
உங்களுடையதாக இருக்கட்டும்...



டெலிவிஷன்கள், ரெஃப்ரிஜரேட்டர்கள், கிரைண்டர்கள், அழகு சாதனங்கள், சமையலறை சாதனங்கள், டூ-இன்-ஒன்... பெரும்பாலும் என்னவெல்லாம் விற்பனை செய்யவேண்டும் என்று எண்ணுகிறீர்களோ, அவை அத்தனையும் உங்கள் கடையில்... உங்கள் ஊரில்!

பிரசித்தி பெற்ற ரெடிமணி பெயரில், உங்கள் கடையின் புகழ் ஊர் முழுதும் பரவும்.

இது, நுகர்வோருக்கான நிதி உதவி மற்றும் நுகர்வோருக்கான பொருள்களை விற்பனை செய்வதில் முன்னோடியாகத் திகழும் ரெடிமணி வழங்கும் புதிய ஃப்ரான்ச்சைஸ் திட்டம்.

சிறந்த சேவை பரவலாக அமையும் 300 புதிய ரெடிமணி கடைகளில் நீங்களும் ஓர் அங்கம்.

சிறந்த பொருள்கள் முன்னணி தயாரிப்பாளர்களின் தரமான பொருள்கள் மற்றும் ரெடிமணிக்கே உரிய, தேர்ந்தெடுத்த, விசேஷ பொருள்களும் உண்டு.

விரிவான தகவல் வாடிக்கையாளர்களுக்குப் பல பொருள்களைப் பற்றிய எல்லாத் தகவல்களையும் தரும், ஒரு விசேஷ 'கேட்லாக்' உண்டு.

சிறப்புச் சலுகைகள் ஒவ்வொரு சனிக்கிழமையும்... குறிப்பிட்ட பொருள்கள் மீது வழங்கப்படும் இந்த 'சனிக்கிழமை சிறப்புச் சலுகை' ரெடிமணியின் விசேஷமாகும்.

பொருள்களை மாற்றும் வசதி வாடிக்கையாளர்களின் எதிர்பார்ப்புகளுக்கு ஏற்றபடி இல்லையென்றால் (உத்தரவாத காலத்தில்) எந்தப் பொருளையும் மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

அதிவேக விற்பனை நுகர்வோருக்கான பல்வேறு சாதனங்களை வாங்க 20 லட்சம் பேர் காத்திருக்கிறார்கள்.

50,000 ரெடிமணி உறுப்பினர்கள்... இவர்களும் உங்கள் வாடிக்கையாளர்கள்தான்.

ரெடிமணியின் திட்டம் உங்கள் வியாபாரம் பல மடங்கு பெருக உதவும்.

ரெடிமணி ஃப்ரான்ச்சைஸ் திட்டத்தின் சிறப்பு அம்சங்கள்

- புகழ்பெற்ற தயாரிப்பாளர்களின் தரம்மிக்க பொருள்கள்
- மொத்தமாக, ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட கொள்முதல் முறை
- குறைந்த விலையில் பொருள்களைப் பெறுதல்
- கடை அமைப்பு மற்றும் வாடிக்கையாளர் சேவைக்கான தகவல்கள்
- கடையில் விற்பனைக்கும், விற்பனைக்குப்பின் சேவைக்கும் பணியாளர்களுக்கான பயிற்சி
- விற்பனை மேம்பாடு மற்றும் விளம்பரங்களின் பக்க பலம்
- வாடிக்கையாளர்களின் நன்மைக்காக ரெடிமணி தவணை முறை மற்றும் கடன் திட்டம்
- மொத்த விலையில் தயாரிப்பாளர்கள் அளிக்கும் தள்ளுபடிகள், பெயர் உரிமை பெற்ற விற்பனையாளருக்கு சரிசம விகிதப்படி வழங்கப்படும்.

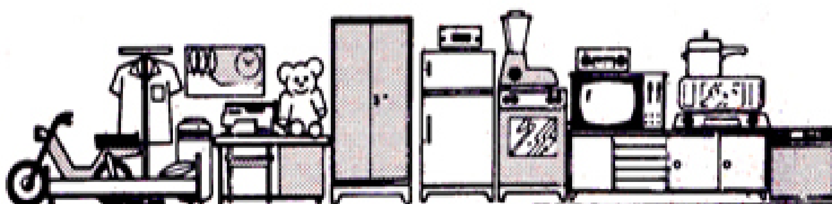
உங்கள் ஊரில் நீங்கள் புகழ் பெற, இந்த அரிய வாய்ப்பை நழுவ விடாதீர்கள். மிகவும் லாபகரமான இந்த சந்தர்ப்பத்தைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். விண்ணப்ப படிவங்களைப் பெற, 15 நாட்களுக்குள் எங்களுக்கு எழுதுங்கள்:

எக்சிகியூட்டிவ் டைரக்டர்
ரெடிமணி ஷாப்
119 டாக்டர் ராதாகிருஷ்ணன் சாலை,
சென்னை 600 004
தொலைபேசி: 847365, 847389, 843030

Readymoney
FRANCHISE
SCHEME

ரெடிமணி ஃப்ரான்ச்சைஸ் திட்டம்

உங்கள் பெருமை
ஊர் முழுதும் பேசட்டும்.



R K SWAMY/RM/7936

பங்குனி, சித்திரை வெயிலில் சற்று சிரமத்தைப் பார்க்காமல் வீட்டுக்குத் தேவையான வற்றல், வடகங்கள் தயார் செய்து விட்டால், காய்கறி விலை வரலாறு காணாத அளவு விலை உயரும். ஆடி, ஆவணி மாதங்களில், குளிர் மழை நாட்களில் தெம்பாக இருக்கலாம்.

வற்றல் செய்ய புது அரிசிதான் ஏற்றது. பொன்னி, 9408 போன்ற சன்ன ரக (நெல்) அரிசி வகைகளில், சி.ஓ.36, 1009, ஐ.ஆர். 20 போன்ற அரிசி வகைகளே சிலாக்கியமாக இருக்கும். பழைய அரிசி என்றால் வற்றல் காணும்! பொரித்தால் வெண்மையில் மின்னலடிக்கும் 'ப்ளு' போன்றது புது அரிசியே.



கூழ் வற்றல் — 1

பச்சரிசி 1 கிலோ, ஜவ்வரிசி 100 கிராம், பச்சை மிளகாய் 25 கிராம், எலுமிச்சம் பழம் 2, உப்பு 1 கைப்பிடி, பெருங்காயம் சுண்டைக்காயளவு. முதலில் பச்சரிசியைத் தேய்த்துக் களைந்து 1 மணி நேரம் ஊறிய பின் வடியவிடவும். இடிப்பதற்கு உதவி ஆள் இருப்பவர்கள், மாவை இடித்துச் சலித்துக் கொள்ளலாம். மற்றவர்கள் அரிசியை உலர்த்தி, ஜவ்வரிசி கலந்து மில்லில் அரைத்துக் கொள்ளவும். அடுப்பில் அடிகனமான பாத்திரத்தில் 1 லிட்டர் தண்ணீர் வைக்கவும். பச்சை மிளகாய், உப்பு, பெருங்காயத்தை நைஸாய் அரைத்து ஜூஸ் வடிகட்டியில் வடிகட்டவும்.

எலுமிச்சைப்பழத்தை நறுக்கி கொட்டை நீக்கிச் சாறு பிழிந்து பச்சை மிளகாய் கலவையில் கலக்கவும். அடுப்பில் உள்ள நீர் தளதள என்று கொதிக்கும் போது கீழே இறக்கி, மாவையும், எலுமிச்சை, மிளகாய் கலவையும் கலந்து கிளறி பெரிய தாம்பாளத்தினால் மூடவும். அரை மணிக்குப் பிறகு கட்டி முட்டியாக இருக்கும் மாவை அம்மி அல்லது மிக்ஸியில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் கட்டி இல்லாமல் சிறிது தண்ணீர் கூட சேர்க்காமல் அரைத்து தேன்குழல், அல்லது ஓமப்பொடி அச்சில் பிழிய வேண்டும்.

நல்ல வெயில் வரும், முற்றம் அல்லது மொட்டை மாடியில் சுத்தமாய்ப் பெருக்கி விட்டு, நைலான் நைலக்ஸ் புடைவை, காட்டன் வேஷ்டி, பிளாஸ்டிக் தாள், பிரித்த யூரியா சாக்கு இவற்றில் எதை வேண்டுமானாலும் சுருக்கமில்லாமல் விரித்து, நாலு மூலையிலும் சுருட்டிக் கொள்ளாதபடி 'வெயிட்' வைத்துப் பிறகு பிழிய வேண்டும்.

வற்றல்

ஓமப்பொடி, தேன்குழல் அச்சு பிழியும் போது சற்று அகட்டிப் பிழிய வேண்டும். மொத்தையாய்ப் பிழிந்தால் உள் ஈரம் இருக்கும். சீறிப் பொறிவது இல்லை.

கூழ் வற்றல் — 2

முதலில் குறிப்பிட்ட அளவு சாமான்கள் பச்சரிசியைக் களைந்து கல்லுரலில் அல்லது கிரைண்டரில் அரைத்துக் கொள்ளவும். 1 கிலோ அரிசிக்கு, 2½ கிலோ கொள்ளும் பாத்திரம் வற்றல் கிளற தேவை. அடிகனமான பாத்திரத்தில் (10 லிட்டர், 12 லிட்டர் குக்கர் 1 கிலோ அரிசி கிளறும்) 1 லிட்டர் தண்ணீர் வைக்கவும். பச்சை மிளகாய், உப்பு, காயம் இவற்றை அரைத்து, எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து வைக்கவும். தண்ணீர் கொதிக்கும்போது, ஜவ்வரிசியைப் போட்டு, அரைத்து வைத்த மாவையும் கொட்டிக் கிளறவும். நன்கு வெந்ததும், (வெந்து விட்டால் கையைத் தண்ணீரில் நனைத்து, கூழைத் தொட்டால் கையில் ஒட்டாது. கூழ் பளபளப்பாய் இருக்கும்.) இறக்கி, சற்று ஆறியதும் எலுமிச்சை, மிளகாய் கலந்து, எல்லா கூழிலும் காரம், புளிப்பு பரவும் படி 10



நிமிடம் கிளறிக் கலந்து பின் பிழிய வேண்டும். இந்தக் கூழ் சுடச்சுட சாப்பிட ஏக ருசியாய் இருக்கும்.

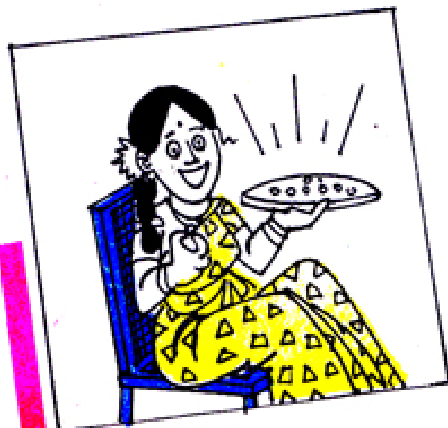
கூழ் வற்றல் — 3

(மேற்சொன்ன சாமான்கள்—எலுமிச்சம் பழம்)

பச்சரிசியை முதல் நாள் இரவு ஊறப் போட்டு, களைந்து அரிசியின் மேல் 1 அங்குலம் தண்ணீர் நிற்கும்படி வைக்கவும். மறு நாள் அந்தத் தண்ணீரை விட்டு, அரிசியைக் காலையில் வெண்ணெய் போல் அரைத்து, ஒரு பாத்திரத்தில் தோசை மாவு பதத்தில் கரைத்து அள்ளி வைக்கவும். இரவு ஜவ்வரிசியைத் தேவையான தண்ணீரில் ஊறப் போட்டு வைக்கவும்.

மறுநாள் காலையில் பச்சை மிளகாய், உப்பு, காயம் அரைத்து, வடிகட்டி எடுக்கவும். அடிகனமான பாத்திரத்தில் தண்ணீர் வைத்துக் கொதித்ததும் ஜவ்வரிசி, அரிசி மாவு, பச்சைமிளகாய் கொட்டிக் கிளறி வெந்ததும் இறக்கி வைக்கவும். வெயிலில் பிழியவும். ஓமப்பொடி, தேன்குழல் அச்சில் பிழிந்தால் ஒரே நாளில் உலர்ந்து விடும். துணி, பிளாஸ்டிக் தாளிட்டுப் பிழிந்தால் அன்று மாலையே எடுத்து விடலாம். துணியில் பிழிந்தால் பின் புறம் லேசாய் நீர் தெளித்து பிறகு எடுத்தால் உடையாமல் ஒட்டாமல் வந்துவிடும். மறுநாள் வெள்ளைத் துணியில் பரவலாய் உலர்த்தி, டப்பாக்களையும் வெயிலில் வைத்து, டப்பாக்களில் எடுத்து வைத்து காற்றுப்புகாதபடி மூடி வைக்கவும்.

போடுவோமே





கூழ் வற்றல் — 4

பச்சரிசிக்குப் பதில் புழுங்கல் அரிசி உபயோகிக்க வேண்டும். ஜவ்வரிசி தேவை இல்லை. முதல் நாள் இரவு ஊற வைத்து, மறுநாள் காலை அரைத்து, அடுத்த நாள், பச்சை மிளகாய், உப்பு அரைத்துக் கலந்து கூழ் கிளற வேண்டும். இந்தக் கூழும் சாப்பிட மிக ருசியாக இருக்கும். ஒற்றைக் கண், மகிழம்பூ தட்டு போட்டு பிழியும் கூழ்வத்தல்கள் நீளநீளமாய் சுழி சுழியாய்ப் பிழியலாம். இவ்வற்றல்கள் பிழிந்த அன்று மாலை அரை உலர்த்தலில் சாப்பிட அமர்க்களமாய் ருசிக்கும்.

பப்பாளி கூழ் வற்றல், பூசனி கூழ் வற்றல், வெங்காயம் கூழ் வற்றல்

இவ்வற்றல் வகைகளுக்கு, மாவு புளிக்க வைத்து கூழ் தயாரிக்கும் முறையில் கூழ் தயாரிக்க வேண்டும். பப்பாளியை விதை, தோலி நீக்கி, சிறு துண்டுகளாக திருத்திக் கூழில் கலந்து, சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி வைக்க வேண்டும். 1 கிலோ அரிசி கூழ் தயாரிக்க 1 கிலோ பப்பாளிக்காய் தேவை. பூசனி கூழ் வற்றல் செய்ய இதே விதிதம் தான். பூசனியின் குடல், விதை, தோலி இவற்றை எடுத்து வைக்கவும்.

நீர்ப்பண்டம் ஆதலால் முதல் நாள் இரவே திருத்தி, ஒரு வெள்ளைத் துணியில் முடித்து அகலமான தாம்பாளத்தில் குறுக்கே இரு கரண்டிகள் தடுப்பு வைத்து, மேலே கனமாய் அழுத்தம் வைத்து வைக்க. பூசனியின் தண்ணீர்ச்சத்து தாம்பாளத்தில் இறங்கும்—(அந்தத் தண்ணீரில் ஒரு கொத்து மிளகாய் வற்றல், கொத்துக் கடலை 150, கிராம், உளுத்தம் பருப்பு 150 கிராம், து. பருப்பு 150 கிராம், பெரிய காராமணி 150

கிராம் ஊற வைத்து, பூசனி, தோலி, குடல், விதையுடன் கல்லுரலில் அரைத்துச் சிறு சிறு உருண்டைகளாக வெயிலில் உருட்டி வைக்க வேண்டும். இது கறிகாய் வற்றல். கூட்டில் பொரித்துப் போடலாம். மோர் சாதத்துக்கும் பொரித்துத் தொட்டுக் கொள்ளலாம். பூசனியையும் கூழுடன் கலந்து சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி வைக்க வேண்டும். இதே போல் 1 கிலோ பெரிய வெங்காயம் பொடிப் பொடியாய் நறுக்கிக் கலந்து உருட்டி வைக்கலாம். இம்மூன்று உருண்டை வற்றல்களும் கரகரப்பாய் ருசியாய் இருக்கும்.

கோதுமை வற்றல் — 1

மொட்டை கோதுமை எனப்படும் பஞ்சாப் கோதுமை 1 கிலோ, எலுமிச்சம் பழம் 2, பச்சைமிளகாய் 25 கிராம், உப்பு. கோதுமையை முதல் நாள் இரவே ஊற வைத்து, மறுநாள் விடிகாலையில் அரைத்து, இரண்டு மூன்று முறை பால் பிழிந்து, கிளறும் பாத்திரத்தில் எடுத்து வைக்கவும். பால் தெளிந்ததும் இறுத்து எடுத்து வைக்கவும். அடியில் படிந்துள்ள கோதுமை மாவுடன் அரைத்த பச்சைமிளகாய் உப்பு விழுது கலந்து கிளறவும். மிக விரைவில் வெந்து விடும். ஆறியதும் எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்து, ஓமப்பொடி அச்சில் பிழியவும். ஒரே நாளில் உலரும். வெள்ளை வெளேர் என்று பொரியும். வாயில் போட்டால் கரையும்.

கோதுமை வற்றல் — 2

மேற்கூறிய முறையில் சாமான்கள் வைத்துத் தயாரிக்கவும். தெளிந்த நீரை இறுக்காமல், கஞ்சி போல் கூழ் தயாரிக்கவும். ஆறியதும் எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்து கரண்டி கரண்டியாக துணி, பி. தாளில், விடவும். வட்டவட்டமான இந்த வற்றலும் ருசியாக இருக்கும்.

கோதுமை வற்றல் — 3

மேற்கூறிய இருவகைகளிலும், உப்பு, காரம் போடாமல் கூழ் தயாரித்து வற்றல் தயாரிக்கவும். பொரித்து எடுத்ததும், மேலே சர்க்கரை தூவி, வைத்தால் குழந்தைகள், இனிப்புப் பிரியர்கள் ரசித்து உண்பார். பத்தியமாயப் பால் சாதம் சாப்பிட இதைத் தொட்டுக் கொள்ளலாம்.

ஜவ்வரிசி வற்றல் — 1

ஜவ்வரிசி 1 கிலோ, அரிசி மாவு 100 கிராம், பச்சை மிளகாய், உப்பு தேவையான அளவு, எலுமிச்சம் பழம் 2.

ஜவ்வரிசியை கல்மண் பொறுக்கி விடிகாலையில் தேவையான நீரில் ஊறப் போடவும். பச்சை மிளகாய், உப்பு வைத்து அரைத்து, எலுமிச்சம் பழம் பிழியவும். 1 கிலோ ஜவ்வரிசிக்கு 2½ லிட் தண்ணீர் வைத்து, தண்ணீர் கொதிக்கும் போது, ஊறிய ஜவ்வரிசியைக் கொட்டிக் கிளறி, அரிசி மாவையும் கரைத்துவிட்டு, கஞ்சி போல் இறக்கவும். சற்று ஆறியதும் ஜாம் பதமாய் இருக்கும்.

எலுமிச்சம் பழம், மிளகாய் இவை கலந்து கலக்கி, ஸ்பூனால், விரித்த பிளாஸ்டிக் தாள், (அ) துணியில் சிறு சிறு வட்டமாக ஊற்றவும். இதில் கலர் சேர்த்து செய்யலாம். பொரித்து எடுத்தால் கண்ணுக்கு அழகாக இருக்கும். பொறுமை இருப்பவர்கள், நடுவில் சிறுவட்டம் மஞ்சள்நிறம், பிறகு ஆறு வட்டம் பூவின் இதழ்போல் ஆறு நிறம் விட்டுச் செய்து, உலர்ந்ததும் எடுக்கும் போது கவனமாய் எடுத்து வைத்தால் பொரித்து எடுக்கும் போது பூப் போல் இருக்கும். ஜவ்வரிசி வற்றலுக்கு முதல் நாள் இரவே கூழ் தயாரித்து வைத்து மறுநாள் சற்று ஜலம் சேர்த்து கரண்டியால் வட்டமாய் விடலாம். (இம் முறையில் அதிக அளவு வற்றல் காணும்.) அல்லது அச்சில் வைத்து (ரிப்பன் பகோடா அச்சு) பிழிந்து, அரைப்பதத்தில் சிறு சிறு சுருளாகச் சுருட்டி காயவைக்கலாம். இதுவும் பொரித்தால் அழகாய் இருக்கும்.

ஜவ்வரிசி வற்றல் — 2

ஜவ்வரிசி ½ கிலோ, பச்சரிசி ½ கிலோ, உப்பு, பச்சை மிளகாய். முதல் நாள் இரவே ஜவ்வரிசி, தனியாக, பச்சரிசி தனியாக ஊற வைத்து காலையில் இரண்டையும், உப்பு பச்சை மிளகாயுடன் அரைத்து மறுநாள் கஞ்சி போல் தயாரித்து ஸ்பூனால் மேற்சொன்ன முறையில் வட்டமாய் வற்றல் செய்யலாம். இது மாவே புளிப்பதால் ஸ்பெஷல் ருசி. ஆனால் முதல் வற்றல் போல் வெண்மையாய் இல்லாமல் லேசாய்

வாங்கிய தக்காளி அனைத்தும் நன்றாகப் பழுத்து உள்ளதா? மறுநாள் இருந்தால் கெட்டுவிடும் என்ற நிலை இருந்தால், பழத்தின் மீது டேபிள் சால்ட்டைத் தூவிப் பிசிறி வைத்துவிடுங்கள். கண்டிப்பாக இரண்டு நாட்கள் வரை கெடாமல் இருக்கும். பழம் புதியதாக வாங்கியது போலவே கெட்டியாக இருக்கும். வீணாகி விடும் என்ற பயமே இல்லை.

— பாலா.

பெண்களின் உற்ற தோழி எக்ஸ்பிரஸ்ஸோ



ரைஸ் குக்கர்

வாட்டர் பில்டர்

ரைஸ் குக்கரில் தனிப்பட்ட முறையில் வடிவமைக்கப்பட்ட பில்டர், சாதத்தின் கஞ்சியை வடித்து, மென்மையான ருசியான சாதத்தை தருகிறது.

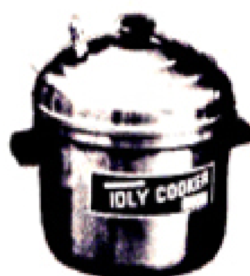
ஒரே ஸ்டீல் தகட்டிலிருந்து தயாரிக்கப் பட்டது. இதன் வேண்டில்கள் பரிசோதிக்கப் பட்டது. அதிக சுகாதாரமானது.



டிராவலிங் செட்



மில்க் பாய்லர்



இட்லி குக்கர்

STAINLESS STEEL
Expresso

Mfrd by: J.K. METALS
199, Mint Street, MADRAS-600 005.
Phone: 568800

Canco/824

பழுப்பு நிறமாய் இருக்கும்.

அவல் வற்றல்

அவல் 1 கிலோ, உப்பு, பச்சை மிளகாய், ஜவ்வரிசி ¼ கிலோ, எலுமிச்சம் பழம் 2. ஜவ்வரிசியைச் சுத்தம் செய்து, கஞ்சி போல் ஜாம் பதம் தயார் செய்யவும். அவலை சுத்தம் செய்து ஒருமணி நேரம் ஊற வைத்து, பிழிந்து எடுத்து, உப்பு பச்சை மிளகாயுடன் அரைத்து, கிளறி வைத்த ஜவ்வரிசி கூழில் கலந்து எலுமிச்சம் பழம் பிழியவும். சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி வைக்கலாம். அல்லது அச்சில் வைத்துப் பிழியலாம். ஜவ்வரிசியை முதல் நாளே ஊற வைத்தால் எலுமிச்சம் பழம் பிழிய வேண்டாம்.

தளிகை வடாம் (அ) இலை வடாம்

ஐயங்கார் ஸ்பெஷல் ஆன இது, குழந்தை பெற்றவர்கள் டைபாய்டு ஜாண்டிஸ் வந்து குணமானவர்கள், எளிதில் ஜீரணிக்க இயலாத நோயாளிகள், வயோதிகர்களுக்கு மிகவும் நல்லது. ஒரு கிலோ அரிசிக்கு 100 கிராம் ஜவ்வரிசி. 1 கிலோ அரிசியை (பச்சரிசி) முதல் நாள் காலையில் ஊறப் போட்டு, மாலை ரவை போல் அரைத்து வைக்கவும். மறுநாள் காலையில் மறுபடி வெண்ணெய் போல இழைய அரைக்கவும். அரிசி ஊறப் போட்ட அன்றே, பாதாம் இலை அல்லது வாழை இலை கிழிசல்கள் (ரொம்ப முற்றலோ, ரொம்ப துளிரோ கூடாது) சுமார் 50 (1 கிலோவிற்கு) எடுத்து அலம்பி, துடைத்து, சிறு துணியில் நல்லெண்ணெய் தொட்டு துடைத்து, ஒரு பலகை மேல் அடுக்கி மேலே மற்றொரு பலகை வைக்கவும். அதனால் இலை, சமனமாய் சுருக்கம், ஓரத்தில் வளைசல் இல்லாமல் இருக்கும்.

மாவு அரைக்கையிலேயே உப்பு போடவும். ஒரு கைப்பிடி ஓமம் ஊறிய ஜவ்வரிசியை மாவில் கலந்து கொண்டு, அடுப்பில் இட்லி வாணலியில் நிறைய ஜலம் வைத்து, மேலே வடாம் தட்டு (இல்லாதவர்கள்) கொழுக்கட்டை வேக வைக்கும் தட்டு... அல்லது மாவு சல்லடை கவிழ்த்துப் போட்டு, தண்ணீர் கொதிக்க ஆரம்பித்ததும் அப்பளக் கல்மேல் இலையை வைத்துக் கொண்டு ஒரு ஸ்பூன் மாவு எடுத்து, வட்டமாய், மெலியதாய் வடாம் எழுதி (தயாரித்து) ஆவியில் வேக வைக்கவும். ஒன்று வேகவும் ஒன்று தயாரிக்கவும் சரியாய் இருக்கும். இது காலையிலேயே செய்ய வேண்டும்.

பத்து இருபது வடாம் தயார் ஆனதும் இலையோடு வெயிலில் போடவும். அரை மணி வெயிலில் கிடந்த பின் எடுத்து வந்து எளிதில் இலையை விட்டு உரித்து, வடாம்களை அடுக்கி மேலே சிறு மரப்பலகை பாரம் வைக்கவும். சுருக்கம் இல்லாமல் வடாம் இருக்கும். உரித்த இலைகளையும்

சித்திரையில் 'ஸ்ரீராமநவமி' வரும். அதுசமயம் யாவரும் பானகம் செய்வது வழக்கம், பானகம் கரைப்பது பெரிய விஷயமா? என்றே தோன்றும். சுக்கையும், ஏலப்பொடியையும் நசுக்கி வெல்லம் கரைக்கப்பட்ட நீரில் போட்டால் பானகம். ஆனால், பானகத்தை சாப்பிடுபவர்கள், சுக்குத் தோலும், ஏலத்தோலும் வாயிலகப்பட்டு அவதியேபடுவர். இதற்கு மாறாக, சுக்கையும் ஏலத்தையும் நன்கு பொடி செய்து, ஒரு சுத்தமான வெள்ளைத் துணியில் முடிந்து வெல்ல நீரில் போட்டுவிட்டு, விநியோகிக்கும் சமயம் அச்சிறு மூட்டையை 'கையால்' கசக்கி எடுத்து விடுங்கள். அவதியற்ற ஆனந்தமான பானகத்தைப் பருகலாம்.

— ராஜம்.

மேலே பாரம் வைத்து வைக்கவும். இப்படியே எல்லா மாவயும் வடாம் தயாரித்து வெயிலில் உலர்த்தி. அரைக்காய்ச்சலில் உரித்து, சுருக்கம் ஓரங்களில் வளைவு இல்லாமல் பாரம் வைத்து, அரை மணி கழித்து, மறுபடி வெள்ளைத் துணியில் உலர்த்தி எடுத்து வைக்கவும்.

சற்று சிரமப்பட்டாலும் உடம்புக்கு நல்லது. பொரித்தால் மிகவும் பெரியதாய்ப் பொரியும் (எண்ணெய் குடிக்காது) காய்ச்சிச் சாப்பிட்டால் உடம்புக்கு நல்லது. ஓமத்திற்கு பதில் சீரகம் உபயோகிக்கலாம். பச்சரிசிக்குப் பதில் புழுங்கல் அரிசி உபயோகிக்கலாம். இது சுடச்சுட டிபனாயும் சாப்பிடலாம். பச்சை மிளகாய், உப்பு பெருங்காயம் அரைத்து இதில் கலந்து வடாம் தயாரித்தால் ருசியாய் இருக்கும். இதே போல் கோதுமையை அரைத்துப் பால் பிழிந்து, தெளிவை இறுத்துவிட்டு உப்பு, எலுமிச்சம் பழம் கலந்து, தளிகை வடாம் தயாரிக்கலாம்.

காய்கறி வற்றல்கள்

அவரைக்காய் மலிவாய்க் கிடைக்கும் போது 4 (அ) 5 கிலோ வாங்கி புழு பார்த்து, அலம்பி வடிய விடவும். பிறகு அகன்ற பாத்திரத்தில் அவரைக்காயைப் போட்டு, மேலே நிற்கும்படி தண்ணீர் விட்டு அடுப்பில் வேக வைக்கவும். இரண்டு ஆவிவந்ததும் தேவையான உப்பு போட்டு, இறக்கி வைத்து வடிய விட்டு, வெள்ளைத் துணியில் பரவலாய் உலர்த்தவும்.

இதே போல் கொத்தவரங்காய் வற்றலும் செய்யவும். வற்றல் ஒரே நாளில் உலர வேண்டும். அதனால் நல்ல வெயில் உள்ள நாளில் தயாரிக்கவும். இந்த வற்றல்களை வறுத்தும் சாப்பிடலாம். வற்றல் குழம்பு, வெந்தயக் குழம்பில் 'தான்' ஆக போடலாம்.

— எஸ். கனகவல்லி சாரங்கபாணி

குழந்தைகள் மலர்



அன்புச் சுட்டிக் குழந்தைகளுக்கு மலரம்மாவோட விடுமுறை வாழ்த்துக்கள்! லீவில் ஒரே ஜாட்டிதான், இல்லையா? உங்களுக்காக என்னென்ன சுவையான விஷயங்கள் இருக்கு பாருங்க! முதலில் இம்மாத இளவரசன் யாருன்னு பார்க்கலாமா?

இம்மாத இளவரசன்

என் ஏழு வயது மகன் தன் ஆறு மாத தங்கையை தூக்கிக் கொண்டு விளையாட்டாக ஆனால் மெதுவாக நடந்து பார்த்தான் ஒருநாள். பின்னாலிருந்து வந்த என் பெரிய பெண் ஓரிரு முறை தங்கையைச் சிரிக்க வைத்து அதில் வெற்றி பெற்றுக் கொண்டிருந்தாள். அவளுக்கு அன்று பிறந்த நாள். ஆதலால் நான் சமையலில் மும்முரமாக இருந்தேன். நிமிட நேரத்தில் குழந்தை பெரிதாக அழும் குரல் கேட்டு அலறி ஓடி வந்தேன்.



குழந்தை கீழே குப்புறக் கிடந்தாள். நல்லவேளை அடி ஒன்றும் படவில்லை.

நடந்தது இதுதான் —

இரண்டு மூன்று முறை விளையாட்டுக் காட்டி குழந்தையை சிரிக்க வைத்துக் கொண்டிருந்த என் பெரிய பெண் திடீரென்று பின்புறமாக வந்து தன் அண்ணனின் முதுகில் பலமாகத் தட்டினாள். இதைச் சிறிதும் எதிர்பாராமல், நின்று கொண்டு முன் பக்கம் பார்த்துக் கொண்டிருந்த என் மகன் பாலன்ஸ் தவறி குழந்தையைக் கீழே போட்டு விடப் போகிறோம் என்ற எண்ணத்தில் ஒரு கண நேரத்தில் தான் குழந்தையுடன் முட்டிக் கால் போட்டு உட்கார்ந்து விட்டுப் பின் குழந்தையைத் தரையில் கவிழ்த்துப் போட்டு விட்டான். அவனது முட்டியில் நன்றாகச் சிராய்த்து ரத்தம் கசிய ஆரம்பித்து விட்டது. நின்ற நிலையில் குழந்தையைக் கீழே போட்டிருந்தால் என்ன ஆகியிருக்கும் என்று இப்பொழுது நினைத்தால் கூட நெஞ்சம் பகீர் என்கிறது.

என் மகனின் சமயோசித புத்தியினால் குழந்தை பெரிய ஆபத்திலிருந்து அன்று உயிர் தப்பியது. எல்லோருமாக ஸ்வாமி படத்தின் முன் நமஸ்கரித்தோம்.

இந்த விவரங்களை ஒரு சில நிமிடங்களுக்குப் பிறகுதான் என் மகனால் விளக்க முடிந்தது. அதிர்ச்சியிலிருந்து மீள சில நிமிடங்கள் அவனுக்குப் பிடித்தன.

என் மகன் பெயர்: வி. எஸ். பரத், 3 வது வகுப்பு படிக்கிறான் (கிருஷ்ணஸ்வாமி மெட்ரிகுலேஷன் பள்ளியில்)

— எஸ். மைதிலி.

அப்புறம் குட்டித் தங்கை பவித்ரா அழகாக ஒரு கடிதம் எழுதியிருக்கிறாள். படிக்கலாமா?

மலரம்மாவுக்குப் பவித்ரா (6—ஆம் வகுப்பு, சென்னை — 42.) எழுதிக் கொண்டது.

என் அம்மா எனக்குப் பிறர் பொருள் மீது ஆசைப்படக் கூடாது. எதையும் திருடுவதோ, பொய் சொல்வதோ கூடாது என்று எப்பொழுதும் சொல்லித் தருவார். அவர் சொல்லியபடியே நான் நடந்ததால் எனக்கு ஏற்பட்ட ஒரு மகிழ்ச்சியான அனுபவம் இது. நான் பள்ளிக்கூடத்தில் ஒரு நாள் ஒரு பவுன் தோட்டை கண்டுபிடித்து அதை எடுத்து என் தலைமை ஆசிரியையிடம் கொடுத்தேன்.



அவர் மறுநாள் பள்ளி அசெம்பெளியில் என்னைக் கூப்பிட்டு எல்லோரும் பவித்ராவைப் போல் நடக்க வேண்டும் என்று சொல்லி என் நடத்தைக்காக ஐந்து ரூபாய் கொடுத்துப் பாராட்டினார். அப்பொழுது எனக்கு ஏற்பட்ட மகிழ்ச்சிக்கு அளவே இல்லை. அந்த ஐந்து ரூபாய் எனக்குக் கிடைத்தற்கரிய பொக்கிஷமாக இருந்தது. என் அம்மாவிடம் கொடுத்து இந் நிகழ்ச்சியை விவரித்தேன். என் அன்னை என்னை மிகவும் புகழ்ந்து, பாராட்டினார். அம்மாவின் புத்திமதி எனக்கு இந்தப் பெருமையை தேடித் தந்தது.

மலரம்மா விடுமுறைக்காக ஒரு. கதை சொல்லப் போகிறேன். சுரேஷ்னு ஒரு பையன். அவனுக்கு லீவு விட்டாச்சு. ஒரே ஆட்டம்தான். அம்மா சத்தம் போட்டுக்கிட்டே இருப்பாங்க. வெயில்லே விளையாடாதே. சுவர் மேலே ஏறாதே அப்படீன்னு. அவன் கேட்கவே மாட்டான். மதியம் வரை வெயிலில் விளையாடுவான். ஒரே வியர்க்கும், தாகம் வேறே. உள்ளே ஓடி வந்து ஐஸ் தண்ணீர் குடிப்பான்.

லீவு விட்டு நாலு நாளைக்கெல்லாம் பக்கத்து வீட்டு ரமணியோட பிறந்த நாள். அவன் வந்து கூப்பிட்டான்.

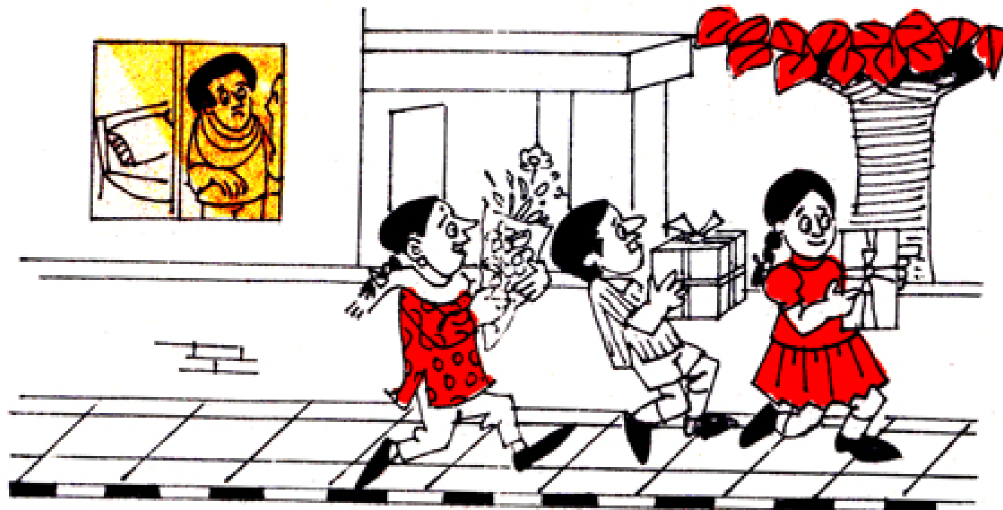
''சுரேஷ், நாளைக்கு என்னோட பர்த்டே நீ கண்டிப்பா வரணும்...''

''வரேண்டா, ஆமா பர்த்டே கேக் எல்லாம் உண்டா..?''

''ஓ... கேக், ஐஸ்கிரீம், ஜூஸ் எல்லாம் உண்டே. சாயங்காலம் அஞ்சு மணிக்கு வந்துடு...'' சொல்லி விட்டு ரமணி ஓடி விட்டான்.

சுரேஷ் அப்போதே திட்டமிட ஆரம்பித்தான். நாளைக்கு என்ன டிரெஸ் போடலாம், ரமணிக்கு என்ன பரிசு கொடுக்கலாம் என்பது பற்றித்தான்.

அன்றைக்கு வெயில் ரொம்ப அதிகமாக இருந்தது. விளையாடி விட்டு விளையாடி விட்டு ஐஸ் தண்





ணீராகக் குடித்துக் கொண்டே இருந் தான். அம்மா சத்தம் போடுவதைப் பற்றிக் கவலையே இல்லை.

கிரிக்கெட் பேட் பிடிக்கும்போதே 'அச்' 'அச்' என்று தும்மல். பந்து எங்கே வருகிறது என்றே தெரிய வில்லை. நிறைய தவற விட்டான். அவர்கள் குழு கேப்டனுக்கு ஒரே கோபம்.

''டேய், வீட்டுக்குப் போய் ஒரு வழியா தும்மிட்டு வாடா...'' என்று அனுப்பி விட்டான்.

தலையெல்லாம் வலி. உடம்பு 'விண்விண்' என்றது. சோர்ந்து போய் வீடு வந்தான். அம்மா பதறிப் போய் விட்டாள்.

''என்னடா கண்ணா, ஏன் இப்படி வர்றே...?''

''தலை வலிக்கிறதம்மா... ஹச்...''

''பார்த்தியா, வெயில்லே விளை யாடாதேன்னு சொன்னா கேட் டியா...'' சூடாக ஹார்லிக்ஸ் கொடுத்து படுக்கச் சொன்னாள். மூக்கில் தண்ணீர் கொட்டியது. ராத் திரி ஒரே ஜுரம். அம்மாவும், அப்பா வும் பக்கத்திலேயே இருந்தார்கள்.

மறுநாள் டாக்டரிடம் போனார் கள்.

''இது வைரஸ் ஃபீவர் அம்மா. ஜாக்கிரதையா பார்த்துக்குங்கோ. எங்கேயும் வெளியே போகக் கூடாது. உடம்பெல்லாம் ஒரே அழுக்கா இருக்கே. வெந்நீராலே துடைச்சு விடுங்க! டயரியா வந்தா அவ்வளவு தான்...'' என்றார்.

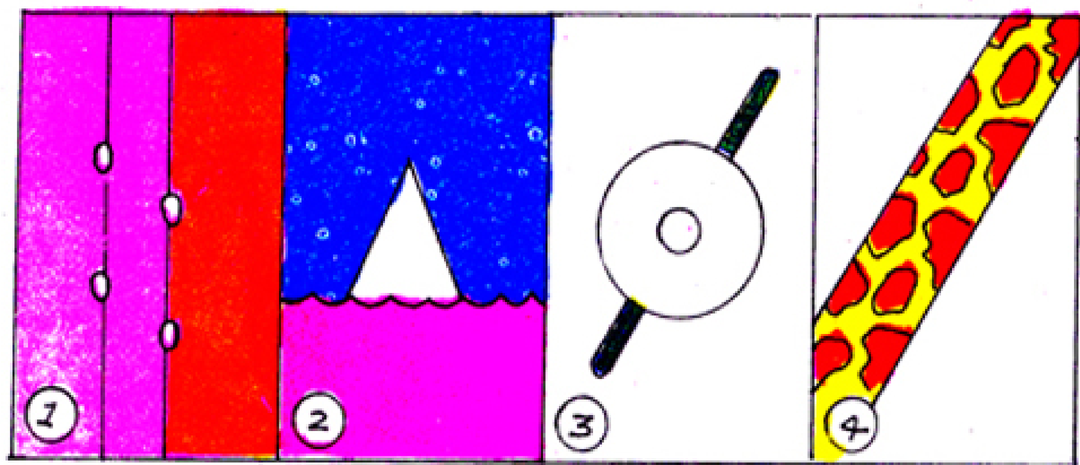
ரமேஷுக்கு அழுகையாக வந்தது. அன்றைக்குச் சாயந்திரம் ரமணி வீட் டுக்கு அவனைத் தவிர எல்லோரும் போனார்கள். அழகாக டிரெஸ் செய்து கொண்டு, பரிசுப் பொருட் களை எடுத்துக் கொண்டு வரிசை யாக போவதை ஜன்னலில் இருந்து பார்த்துக் கொண்டிருந்தான்.

கேக் இல்லை, ஐஸ்கிரீம் இல்லை, ஜூஸ் இல்லை. கஞ்சி, பால்தான். பர்த்டே பாட்டு இங்கே வந்து கேட் டது. ஒரே சிரிப்புச் சத்தம்தான். தனி யாக இவன் மட்டும் இங்கே. அம்மா பக்கத்திலேயே இருந்தார்கள். அவ னுக்கு ஆறுதல் சொன்னாள்.

''வெயில்லே விளையாடாம இருக் கணும். ஐஸ் வாட்டர் குடிக்கக் கூடாது. வெயில் நேரத்தில் வீட்டுக் குள்ளே விளையாடு. கேரம் போர்டு, செஸ் இதெல்லாம் மூளையை வளர்க் கும். சாயங்காலமா வெளியில் விளை யாடணும். உடம்பு சுத்தமா வெச் சுக்கணும்...''

அம்மா சொன்னதைக் கேட்டான். உடம்பு தேறினதுக்கப்புறம் அதே மாதிரி செய்தான். வேளை தவறாமல் சாப்பிட்டான். காலையில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக 'ஹோம் வொர்க்' முடித்தான்.

உடம்பு நன்றாக ஆகி விட்டது. பள்ளிக்குப் போகும் போது ஆரோக் கியமான பையனாக போனான். ஆமாம், நீங்கள் எப்படி?



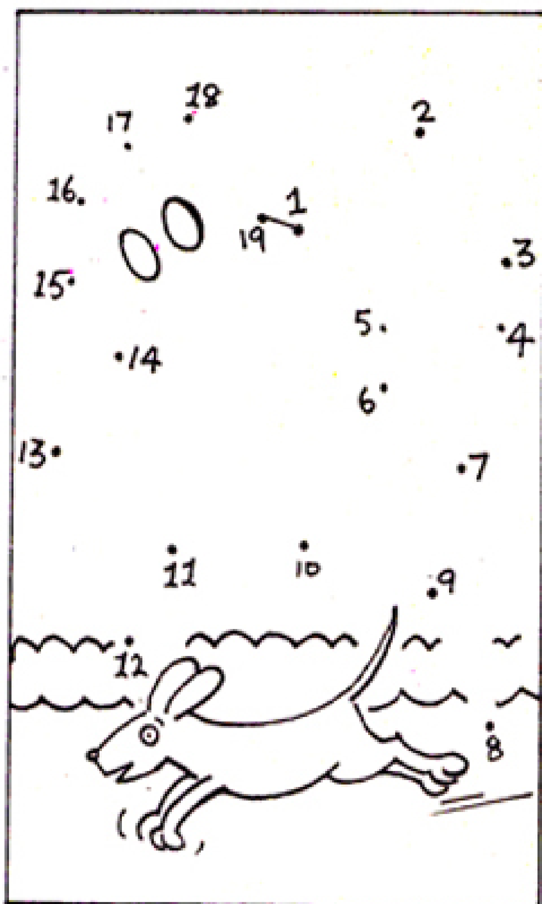
1. இதெல்லாம் என்ன? கண்டுபிடியுங்கள், பார்க்கலாம்!

விடைகள் கடைசிப் பக்கம்.

3	13	28	24	6
21	29	23	10	31
27	9	14	2	25
4	20		32	17
15	1	7	35	33
19	12	26	16	30
8	5	18	22	11

எந்த நெம்பர் இங்கே வரவேண்டும்?





ஏன் நாய் ஓடுகிறது? எண்களை இணையுங்கள் தெரியும்.





2. இரண்டு படங்களுக்கும் இடையே ஆறு வித்தியாசங்கள் உள்ளன. என்னென்ன?

இந்த மாதமும் நிறையப் பேர் படம் வரைந்து தள்ளிட்டாங்க! பரிசு பெற்றவர்கள்: —

1.

2

3



அரு. சுப்ரமணியன், சென்னை — 88, — முதல் பரிசு,
ரம்யா வெங்கட், பம்பாய் — இரண்டாம் பரிசு,
வசந்தி, திண்டுக்கல் — மூன்றாம் பரிசு.

பாரதி, சசிகுமார், ரிஷிமுகேஷ் கண்ணா இவங்களோட படங்களும் பிரசுரம் ஆகியிருக்கு.



பரிசுகள்:

முதல் பரிசு — பேனா, பென்சிலோடு கூடிய பென்சில் பாக்ஸ்,
இரண்டாம் பரிசு — பேனா,
மூன்றாம் பரிசு — கலர்ப் பென்சில் பாக்ஸ்.

சரி, அடுத்த மாதம் எந்தக் கோட்டை வைத்து வரையணும் தெரியுமா?

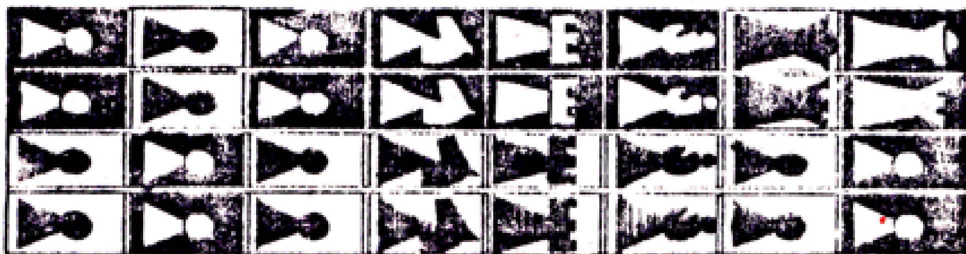
விடைகள்

1.

* ஒரு கரடி மரத்தின் மற்றொரு பக்கத்தில் ஏறுகிறது.
* ஒரு படகு தண்ணீரில் மூழ்கிக் கொண்டிருக்கிறது
* ஒரு தொப்பிக்காரன் கையில் கம்போடு சைக்கிளில் போகிறான்
* ஒரு ஒட்டகச்சிவிங்கி ஜன்னலைத் தாண்டிக் கொண்டிருக்கிறது.

2.

* தொப்பியில்
* சட்டையில் படம்
* கையிலுள்ள கம்பி
* ஷூ கயிறு
* காலிலுள்ள பனிக்கட்டை



X		X		X		X	
	X		X		X		X
X		X		X		X	
	X		X		X		X
X		X		X		X	
	X		X		X		X
X		X		X		X	
	X		X		X		X

செலவில்லாமல் ஒரு செஸ்போர்டு

இந்தப் பக்கத்தை வெட்டி ஒரு அட்டையில் ஒட்டி விடுங்கள். X குறி போட்டிருக்கும் கட்டங்களுக்கு வண்ணம் தீட்டி விடுங்கள். பிறகு இப்போது செஸ் போர்டு தயார். காய்களுக்கும் வரை படம் உள்ளது. அதையும் வெட்டி சதுரமான சிறிய பெட்டிகளில் ஒட்டி நிற்க வைத்து விடுங்கள்.

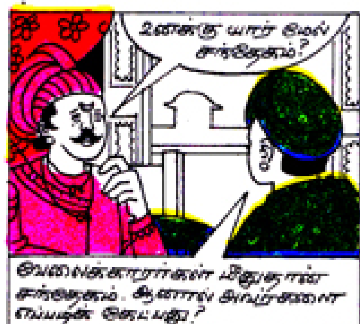
'செஸ்' ஆட்ட முறைகளை பெரியவர்களிடம் கேளுங்கள். வெயில் நேரத்தில் உள்ளேயே விளையாடலாம். மூளைக்கு நல்ல பயிற்சி அளிக்கக்கூடிய விளையாட்டு இது.

இதோ திருடன்!

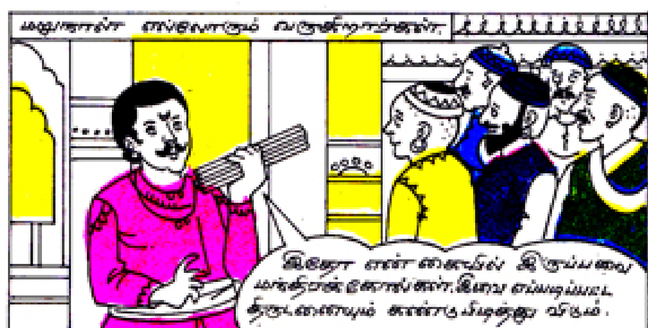
சித்திரம்: ராமு

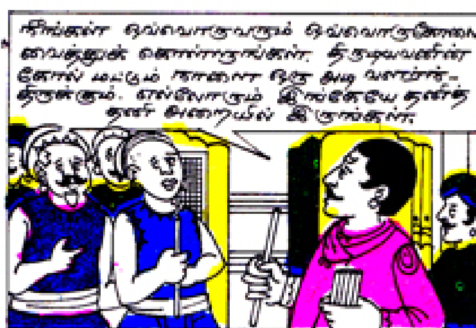
அக்பர் எனும் அரசரின் அவையிலே அமைச்சராக இருந்தவர் பீர்பால். மிகுந்த புத்திசாலி. இவரைப் பற்றிய கதைகள் பல உள்ளன. அவற்றுள் ஒன்று —



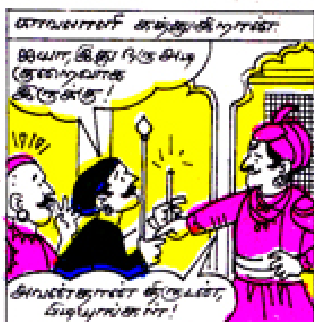
















கா-த-ல் கொ-ள்-ள-லா-மா

கடல்

கருமை கண்டிஷனர் ஷாம்பூ





கடலின் புதிய அறிமுகங்கள்

Computerised Formula and Automatic Machine Packing

K-A-D-A-L.... கடலா.... காதலா....

GAVELS MARKETERS, 26, Seetharam Nagar, Cuddalore - 607 001.

குழந்தைகள் நன்கு பசியெடுத்து உணவு வகைகளை உட்கொள்ள எந்தெந்த டானிக் வகைகளைக் கொடுக்கலாம்?

சாதாரணமாக ஆரோக்கியமான எந்த குழந்தைக்கும் தானாகவே நல்ல பசி இருக்கும். இதற்கென தனியாக டானிக் எதுவும் கொடுக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. துறுதுறுவென உள்ள குழந்தைகளுக்கு உணவில் அவ்வளவாக நாட்டம் இராது. மற்றும் துறுதுறுவென உள்ளதால் உடம்பு ஒல்லியாகவே இருக்கும்.

பசியே இல்லையென்றால், உடம்பில் வேறெதோ கோளாறு என அர்த்தம். வயிற்றில் பூச்சி இருக்கலாம். எனவே பூச்சி மருந்து கொடுக்க வேண்டும். பிறகு பி காம்ப்ளெக்ஸ் டானிக், வைட்டமின் ஏ உள்ள டானிக் வகைகளைக் கொடுக்கலாம்.

பிகாம்ப்ளெக்ஸ் டானிக் சாப்பாட்டிற்கு பதினைந்து நிமிடங்களுக்கு முன் ஒரு நாளுக்கு இரண்டு முறை கொடுக்க வேண்டும்.

நாம் எவ்வளவு ஜாக்கிரதையாக இருந்தாலும் குழந்தைகளைக் கொசுக்கள் கடித்து விடுகின்றன. உடனே அந்த இடத்தைச் சொறிந்து கொண்டு புண்களாக்கிக் கொண்டுவிடுகின்றன. இதனால் மலேரியா போன்ற ஜுரம் வர வாய்ப்புக்கள் இருக்கிறதல்லவா? இதற்கு நாம் உடனடியாகச் செய்ய வேண்டிய முதலுதவிகள் என்னவோ?

மேஜர்தாசன், ஈரோடு.

கொசுக்கடியினால் மலேரியா ஜுரம் வர வாய்ப்புண்டு. கொசுக்கடியிலிருந்து தப்ப சுற்றுப்புறத்தைச் சுத்தமாகவும், சுகாதாரமாகவும் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். வீட்டைச் சுற்றி அழுக்கு நீர் தேங்காமல், பார்த்துக் கொள்ள வேணடும். மாட்டுத் தொழுவம் இருந்தால் கொசு அதிகம் இருக்கும்.

சுற்றுப்புறம் சுகாதாரமாக இருக்க அந்தந்த பகுதியில் உள்ள மக்கள் மற்றும் முனிசிபாலிட்டி, கார்ப்பொரேஷன் ஆகியவற்றின் ஒத்துழைப்பும் அவசியம்.

ஜன்னல்களுக்கு மெல்லிய வலைகள் அடிக்கலாம். கட்டில்களுக்குக் கொசுவலை பயன்படுத்தலாம். மற்றும் 'குட்நைட்' போன்ற கருவிகளைப் பயன்படுத்தி கொசுத் தொல்லையிலிருந்து விடுபடலாம்.

கொசு கடித்த இடங்களுக்கு **Anthical lotion** மற்றும், படுக்குமுன் அவில் சிரப் ¼ tsp. - ½ tsp. கொடுத்தால் அரிப்பு குறையும்.

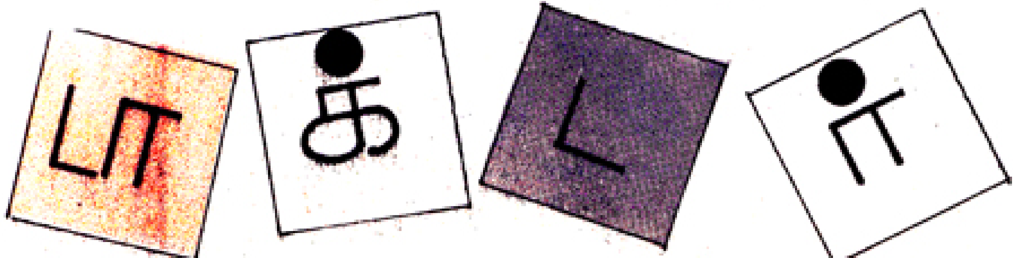


டாக்டர் கமலா செல்வராஜ் பதில்கள்

எனக்குக் கல்யாணம் ஆகி 2 ஆண்டுகள் ஆகின்றன. பிறகு அடுத்த வருடம் கழித்துப் பிறந்த குழந்தை 28 நாட்களுக்குள் இறந்து விட்டது. என்னுடைய இரத்தம் ஏ பி ஆர் ஏ நெகடிவ், என்னுடைய கணவர் 'ஓ' பாஸிடிவ் குரூப். எனக்குப் பிரசவத்தின் போது இஞ்ஜெக்ஷன் கொடுக்கவில்லை; அதில் எய்ட்ஸ் கிருமிகள் இருப்பதாகச் சொல்லி விட்டார்கள். எனக்கு டெலிவரி பார்த்த டாக்டர் இன்னும் ஐந்து ஆண்டுகள் கழித்துக் குழந்தை பிறந்தால் ஒன்றும் ஆகாது என்று சொன்னார். ஆனால் என்னுடைய குழந்தை இறந்து விட்டதனால் அடுத்த குழந்தை உண்டானவுடன் அந்த ஊசி போட வேண்டுமா, எப்போது போட வேண்டும்? விவரம் சொல்லவும்.

மைதிலி, திருநெல்வேலி.

எய்ட்ஸ் பரவும் என்ற செய்தி வெளிவந்த உடனேயே இந்தியாவில் இம்யூனோகுளோ



பின் — டி ஊசி எங்குமே கிடைக்காதபடி பறிமுதல் செய்யப்பட்டது உண்மைதான். ஆனால் நாங்கள் எங்கள் மருத்துவமனையில் வெளிநாட்டிலிருந்து AIDS - free certificate அத்தாட்சிப் பத்திரம் உள்ள Rh Anti - D ம்ருந்துகளை வரவைத்து எங்களுடைய மருத்துவமனைக்கு வந்தவர்களுக்கு உபயோகித்தோம். இப்பொழுதும் கூட அத்தகைய Certificate உள்ள Rh Anti - D மருந்து இந்தியாவிலேயே கிடைக்கிறது. நீங்கள் உங்களுடையதும் உங்கள் கணவருடையதும் இரத்த வகை எழுதியிருக்கிறீர்கள். பிறந்த குழந்தையில் இரத்த வகுப்பு - எழுதவில்லை.

பிறந்த குழந்தை Rh negative ஆக இருந்திருந்தால் எவ்வித பாதிப்பும் இல்லை. ஆனால் Rh positive ஆக இருந்திருந்தால் குழந்தை பிறந்த 72 மணி நேரத்திற்குள் அந்த Rh Anti - D மருந்து செலுத்தப்பட்டிருக்க வேண்டும். கருக்கலைப்பு செய்து கொண்டாலும் இந்த ஊசி போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். பிரசவத்தின் போதோ அல்லது கருக்கலைப்பின் போதோ தாய், சேய் இவர்களின் இரத்தம் கலக்க நேரிட்டால் அதனால் ஏற்படும் Antibodies (எதிர்ப்பு சக்திகள்) வாழ்நாள் முழுவதும் ஒருவர் உடலில் இருந்து கொண்டே இருக்கும்.

பிறக்கப் போகும் குழந்தை Rh positive ஆக இருந்தால்தான் இதனால் பாதிக்கப்படும். Rh negative ஆக இருப்பின் எவ்விதத்திலும் பாதிப்படாது.

இதைத் தவிர 3 — 4 குழந்தைகள் பெற்ற பின்னர் இரத்தப் பரிசோதனை செய்து கொண்டு தான் Rh negative தன் கணவர் Rh positive என்று தெரிந்து கொண்ட தம்பதியரையும் பார்த்திருக்கிறேன்.

அதனால் அதிர்ஷ்டவசமாக முதல் பிரசவத்தின் போது இரத்தக் கலப்பு ஏதும் ஏற்படவில்லையென்றால் உங்களுக்கு அவ்வித கஷ்டமும் இல்லை.

அடுத்த முறை கருத்தரித்தால் 6 - 7 மாதத்தில் இரத்தப் பரிசோதனை செய்து கொண்டு Rh Anti - D ஊசி போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

எஸ். மாலதி. மணலி.

எனக்கு 25 வயதாகிறது. 3, 6 வயதில் இரண்டு பையன்கள் இருக்கிறார்கள். எனக்கு வெள்ளைப்படுதல் அதிகமாய் இருக்கிறது. மாதவிலக்கு ஆகும் நாளே வெள்ளைப்பட ஆரம்பிக்கிறது. பத்து நாட்கள் கழித்தும் போய்க் கொண்டே இருக்கிறது. இதனால் மிகவும் அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டு இருக்கிறேன். இதுசமயம் வெள்ளைப்படுகிற இடத்தில் வீங்கினாற் போல் இருக்கிறது. வெள்ளைப்படுதல் அதிகமாக இருக்கும் போது அந்த இடத்தில் நமைச்சல் ஏற்படுகிறது. நீர் அடிக்கடி போகிறது. இடதுபுறம் மட்டும் வயிறும் இடுப்பும் புண்ணாகி வலிப்பதுபோல் வயிற்றை இழுத்துப் பிடித்துக் கொண்டு வலியாக இருக்கிறது. எத்தனையோ டாக்டர்களிடம் காண்பித்தும், நாட்டு மருந்துகள் சாப்பிட்டும் எனக்குக் குணமாகவில்லை. இதற்கு ஒரு நல்ல நிவாரணம் சொல்லுங்கள்.

உங்களுக்கு Infection காரணமாக வெள்ளைபடலாம். கீழ் கண்ட மருந்துகளை நீங்களும் கணவரும் 10 நாட்களுக்குச் சாப்பிட்டு வர வேண்டும். இருவருக்கும் சேர்ந்து மாத்திரைகளின் எண்ணிக்கைக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

NORFLOXACIN 800 mg (20) — 1 - 0 - 1
(10 நாட்கள்)

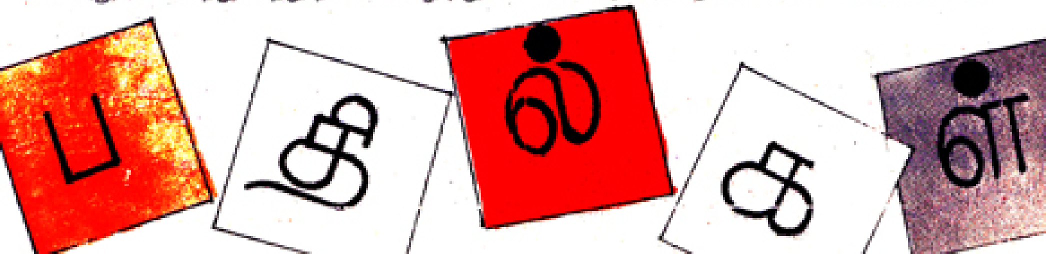
TINIDAZOLE 500 mg (4 + 4) — 0 - 0 - 4
(1 நாள் மட்டும்)

DOXYCYCLINE 100 mg (20) — 1 - 0 - 1
(10 நாட்கள்)

ஏதாவது B. Complex (20) — 1 - 0 - 1
(10 நாட்கள்)

இத்துடன் நீங்கள் பிறவி உறுப்பினுள் வைத்துக்கொள்ளும் மாத்திரையையும் உபயோகிக்கலாம். மேற்கண்ட மருந்துகளை நீங்கள் இருவரும் 10 நாட்கள் சாப்பிட்ட பின் அடுத்த மாதமும் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் உங்களுக்குக் குணம் தெரியும்.

என் வயது 32. திருமணமாகி எட்டு வருடங்களாகிறது. என் முதல் குழந்தையை உண்டானவுடனே என் பிறப்பு உறுப்புக்களில் உள்ளேயும் வெளியிலும் தாங்க முடியாத வலியும் எரிச்சலும் கஷ்டப்படுத்தியது. அதிலும் ஒவ்வொரு முறை உறவு கொள்ளும் போதும் பல மடங்கு வலி கூடிக்கூடி பிரசவம் நெருங்க நெருங்க முழுநேரமும் வலி... வலிதான். பல டாக்டர்களைப் பார்த்துப் பல சிகிச்சை எடுத்தோம். பலன் இல்லை. ஆனதும் சரியாகிவிடும் என்று சொன்னார்கள். பிரசவம்



ஆனதும் சரியாகிவிடும் என்று சொன்னார்கள். பிரசவம் ஆனதில் இருந்து தாங்க முடியாத வலி. நான் மருத்துவம் செய்து கொண்ட அனுபவங்கள் பெரிய கதை. எனினும் பலன் இல்லை. நீங்களாவது என் வலியைப் போக்க ஒரு வழி சொல்வீர்களா?

உங்களுக்கு வெள்ளை படுதல், அரிப்பு ஆகியவை இருப்பதற்குக் கிருமிகள் தான் காரணமாக இருக்கலாம். ஆகவே இதற்கு முந்தைய கேள்விக்கு நான் அளித்துள்ள பதிலில் குறிப்பிட்டிருக்கும் antibiotics மருந்துகளை நீங்களும் உங்கள் கணவரும் (மாத விலக்கு வந்த முதல் நாளிலிருந்து) தொடர்ந்து 14 நாட்கள் சாப்பிட வேண்டும். இதை உங்கள் கணவரும் சாப்பிட வேண்டும். ஏனென்றால் உங்கள் கணவருக்குக் கிருமிகள் இருந்தால் கூட உங்களுக்கு வந்திருக்கலாம். எனவே இருவரும் மாத்திரை சாப்பிடுவது அவசியம். இரண்டு மாதம் சாப்பிட்டு அப்படியும் இத் தொந்தரவு இருப்பின் மருத்துவரைக் கலந்தாலோசிக்கலாம்.

நான் அரசு அலுவலகத்தில் பத்து வருடங்களாகப் பணி புரிந்து வருகிறேன். எனக்குத் திருமணம் ஆகிப் பத்து வருடங்கள் ஆகிவிட்டன. 1981 — இல் எனக்கு டி அண்ட் சி செய்தார்கள். அதில் இன்ஃபெக்ஷன் ஏற்பட்டதால் எனக்கு உதிரப்போக்கு அதிகமாக ஏற்பட்டுத் தொல்லை கொடுத்துக் கொண்டிருக்கிறது. எனக்குக் குழந்தைகள் இல்லாததால் சமீபத்தில் 'டயக்னோசிஸ் லேப்ரோஸ்கோபி' செய்தார்கள். என்னுடைய முன்னேற்றங்களில் பொறாமைப்படுகிறவர்கள், காழ்ப்புணர்ச்சி, மற்றும் சுயநலத்தின் காரணமாகத் தவறாகப் பேசுகிறார்கள். எனவே நான் 'பர்ஃபெக்ட்' என்பதை அறிய என்ன டெஸ்ட் செய்ய வேண்டும்? எப்படி டெஸ்ட் செய்வார்கள்? இரத்தப் பரிசோதனை செய்வார்களா? எனக்குத் தயவு செய்து விவரமாகக் கூறி உதவி புரியுமாறு பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறேன். அதோடு பெண்கள் என்றாலே மட்டமாக நினைக்கும் இந்தச் சமுதாயத்துக்கு நான் 'பர்ஃபெக்ட்' என்று நிரூபித்தால் சட்டப்படி என்ன செய்யலாம்? குற்றம் சாட்டியவர்கள் மீது என்ன நடவடிக்கை எடுப்பார்கள்? எனக்கு உதவி செய்யப் பெண்கள் அமைப்புக்கள் முன் வருமா?

உங்களைப் பற்றி இவ்வளவு கூறிய நீங்கள் உங்கள் கணவரைப் பற்றி ஒன்றுமே கூறவில்லை. உங்களுக்கு Laproscopy செய்தார்கள் என்று கூறியுள்ள நீங்கள் அதன் result ஐயும் அனுப்பவில்லை. மேலும் இருவருக்கும் ஒரு குறையும் இல்லாமலிருக்கும் தம்பதிகள் பலருக்கே குழந்தை பிறப்பதில் தாமதம் ஏற்படும்போது, பெண்களை மட்டமாக நினைக்கும் சமுதாயத்திற்கு பாடம் புகட்ட நினைத்து, உங்களை perfect என்று நிரூபித்தால் உங்கள் கணவரது குறையை வெளியுலகிற்கே காட்டியது போல் ஆகிவிடாதா? அதைவிடுத்து நீங்கள் இருவரும் நல்ல மருத்துவரிடம் காண்பித்து, குறைகளை நீக்கிக் கொண்டு குழந்தையையும் பெற்றுக் கொண்டு உலகத்தினருக்குக் காட்டுங்கள். அதில் தான் பெருமை இருக்கிறது என்று நான் கருதுகிறேன்.

தொகுப்பு: சுபா பாரதி.

பிரஷர் இல்லா வடகம்

அப்பப்பா! வெயில் காலம் வந்து விட்டால், வடகம் இட்டு, காய வைத்து, அள்ளி வைப்பதற்குள் எத்தனை வகை பிரஷர். காலை அவசரம், அவசரமாகச் சமைத்து, மாவு கிளறி, வீட்டில் உள்ளவர்களை எல்லாம் பாடாய்ப் படுத்தி, மாடிக்கு எல்லாவற்றையும் ஏற்றி, வெயிலில் வியர்த்து விறுவிறுத்து வடகம் இடுவது வரை பிரஷர், இட்ட பிறகும் நிம்மதி உண்டா? ஷிப்ட் போட்டுக் கொண்டு காக்கை கொத்தாமல் பாதுகாக்க வேண்டும். இவை போதா தென்று, எங்கேயிருந்து வருமோ சூறாவளிக் காற்று. வஞ்சனை இல்லாமல் மண்ணை வாரி இறைத்துவிட்டுப் போகும் வடகத்தின் மேலே. கண்ணைக் கசக்கிப் பயன் இல்லை.

இத்தனை டென்ஷன் அவசியமா? நிம்மதியாக விட்டு வேலைகள் எல்லாம் முடித்துக் கொண்டு, இரவுச் சமையலையும் செய்து வைத்துவிட்டு, மாவைக் கிளறுங்கள். இரவு ஒன்பது மணிக்கு எல்லா அடுப்படி வேலைகளையும் முடித்துக் கொண்டு, 'ஃபேன்' காற்றை அனுபவித்தபடி வடகம் இடுங்கள். வீட்டில் உள்ள ஆண்களும் நிம்மதியாக உதவுவார்கள். காலையில் பாதி காய்ந்திருக்கும். பிறகு பிளாஸ்டிக் பேப்பரோடு வெயிலில் இடுங்கள். வேஷ்டித் துணியால் மெலிதாக மூடி நாலு பக்கமும் கல் வையுங்கள். நிம்மதியாக வேலையைக் கவனியுங்கள்.

— திருமதி. கமலா.



அடுத்தமுறைக் குளியலில் சீரகத்தை மறக்காம சேர்த்திடுங்க!

சீரகம். இயற்கை அன்னை வழங்கியுள்ள ஒரு நுண்கிருமி நிவாரணி.
இது வேப்பம்பட்டை மற்றும் மலை இஞ்சி போன்ற பாரம்பரிய மூலிகைகளுடன் சேர்ந்து உங்கள் சருமத்திற்கு மென்மையாகப் பாதுகாப்பு அளிக்கிறது.

இந்த சிறப்புகள் அனைத்துமே தாங்கி வருகிறது மெடிமிக்ஸ் ஆயுர்வேத சோப். இது உங்கள் சருமத்திலுள்ள பிசுபிசுப்புத் தன்மையையும் அழுக்குகளையும் அறவே கழுவிக் களைந்து, கோடைக்கால வேர்க்குருக்களை மிதப்படுத்தி, சருமத்திற்கு இதமளிக்கிறது.

18 வெவ்வேறு மூலிகைகளைத் தூய்மையான தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து தயாரிக்கப்படுவதால், மெடிமிக்ஸ் ஆயுர்வேத சோப், உங்கள் சருமத்தை சுத்திகரித்து, பாதுகாத்து பராமரிக்கிறது. இதுவரை கண்டிராத அளவுக்கு உங்கள் சருமத்திற்குக் கோடைகால சுகத்தை அளியுங்கள்.

மெடிமிக்ஸ் ஆயுர்வேத சோப்





கோடையில் குளுமை தரும் சோப்.

TAKE WING-90

வீணாக்க வேண்டாம்

இது பாலியஸ்டர் சைனாசில்க்யுகம். பளபளக்கும் இத்துணித் துண்டுகள் இருந்தால் அழகான பூங்கொத்தை செலவே இல்லாது உருவாக்கலாம். எப்படி? இதோ.

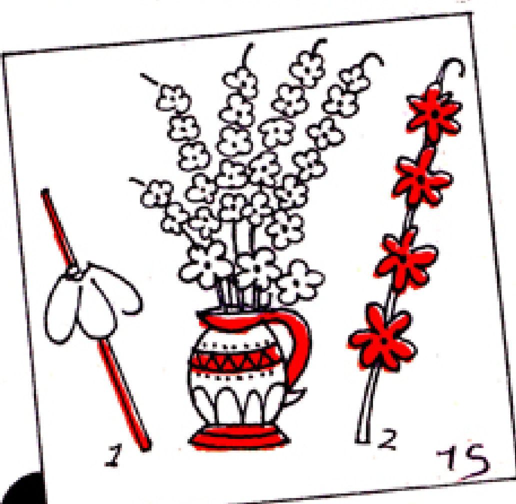
தேவையான பொருட்கள்:

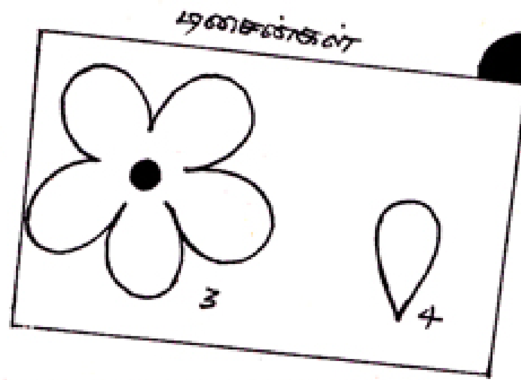
பாலியஸ்டர், சைனாசில்க் வெட்டுத் துணிகள், புதிய துடைப்பத்திலிருந்து எடுத்த தென்னம் ஈர்க்குகள் ஐந்து அல்லது ஆறு. பச்சை நிறத்துணி (இது எந்த ரகமானாலும் பரவாயில்லை) நூல் (பச்சை நிறம்), பசை.

செய்முறை:

தென்னம் ஈர்க்குகளை பிசிறில்லாமல் சீவவும். மூன்று குச்சிகளின் நுனியை ஒடித்து விடவும். பச்சை நிறத்துணியை மெல்லிய ரிப்பன்களாக வெட்டவும். ஒவ்வொரு குச்சியைச் சுற்றியும் இந்த ரிப்பன்களை சுற்றிக் கொண்டே போய் முடிவில் பசை தடவி ஒட்டிவிட வேண்டும். இப்போது பூக்காம்புகள் தயார். பழைய பித்தளைக் கூஜா, செம்பு அல்லது ப்ளாஸ்டிக் குடுவை ஏதாவது. அவரவர் இரசனைக்கேற்றபடி. பாதி அளவு மணல் நிரப்பவும். இந்த பூங்கொத்து காம்புக் குச்சிகளை செருகிவைக்கவும். குச்சி குடுவையில் எவ்வளவு தூரம் செல்லும் என்பதைக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள். இந்த அளவிற்கு மேல்தான் நீங்கள் பூக்களை அமைக்க வேண்டும். இனி கொடுக்கப்பட்ட டிசைன்களை துணியில் கார்பன் பேப்பர் உதவியுடன் வரைந்து கொள்ளுங்கள்.

படத்திலுள்ளபடி மூன்று அல்லது நான்கு பூக்கள் (இரட்டையாக 3 × 2 or 4 × 2) தயாரிக்க வேண்டும். கத்தரிக்கோலின் உதவியுடன் பூக்களை வெட்டி எடுங்கள். ஒரு பூங்கொத்து காம்புக் குச்சியை எடுத்துக் கொள்ளவும். பூக்களின் நடுவில் சிறு துவாரமிடவும். பூக்களை இரட்டையாக குச்சியில் கோர்க்கவும். முன்பு அடையாளமிட்ட இடத்திற்குச் சற்று மேலே பூக்களை நிறுத்தி குச்சியைத் தலைகீழாகப் பிடித்துக் கொண்டு நாலினால் இறுகச் சுற்றிக் கட்டவும். இப்போது குச்சியை நிமிர்த்தவும். உள் பூவை விட்டு விட்டு வெளிவட்டப் பூவை நன்கு மலர்த்தி விடுங்கள். பூங்கொத்தில் அழகான ஓர் பூ மலர்ந்து விட்டது.





இம்முறையைப் போலவே குச்சியில் (படம் 2) போதுமான இடைவெளி விட்டு பூக்களை அமைக்க வேண்டும். டிசைன் 1, 2, 3 வரிசைகளில் இரட்டையாகப் பூக்களை அமைக்க வேண்டும். இரண்டு குச்சிகளில் டிசைன் எண் 3 மட்டுமே உபயோகித்தால் போதும். இனி பச்சை நிறத்துணியில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள டிசைன் எண் 4 ஐ வரைந்து வெட்டவும்.

இலை வடிவிலுள்ள இத்துண்டுகளை அகன்ற பகுதி மேலே வரும்படி பூக்களிடையே ஒட்டி விடவும். பூக் கொத்துகளை ஒவ்வொன்றாகக் குடுவையில் செருகவும். டீ. வி. மேல், போனுக்கு அருகில், டீப்பாயில் எங்கு வேண்டுமானாலும் வையுங்கள். உங்கள் இல்லத்திற்கு அழகு சேர்க்கும் விநோதப் பூங்கொத்து தயார்.

குறிப்பு: பூக்கள் செய்யத் தேர்ந்தெடுக்கப்படும் துணிகள் மூன்று அல்லது நான்கு நிறத்தைக் கொண்டதாக இருந்தால் நலம். சிவப்பில் ஓர் கொத்தும், மஞ்சள், ரோஜா நிறம், மெஜெந்தா. இவற்றில் ஒவ்வொன்றும் தயாரித்தால் மிகவும் கவர்ச்சியாக இருக்கும். குச்சியின் தலைப்பு (நுனி) வரை பூக்களை அமைக்க வேண்டும். காற்றில் அவை அசைந்து ஆடும் போது சொல்லித் தெரிவதில்லை மகிழ்ச்சி.

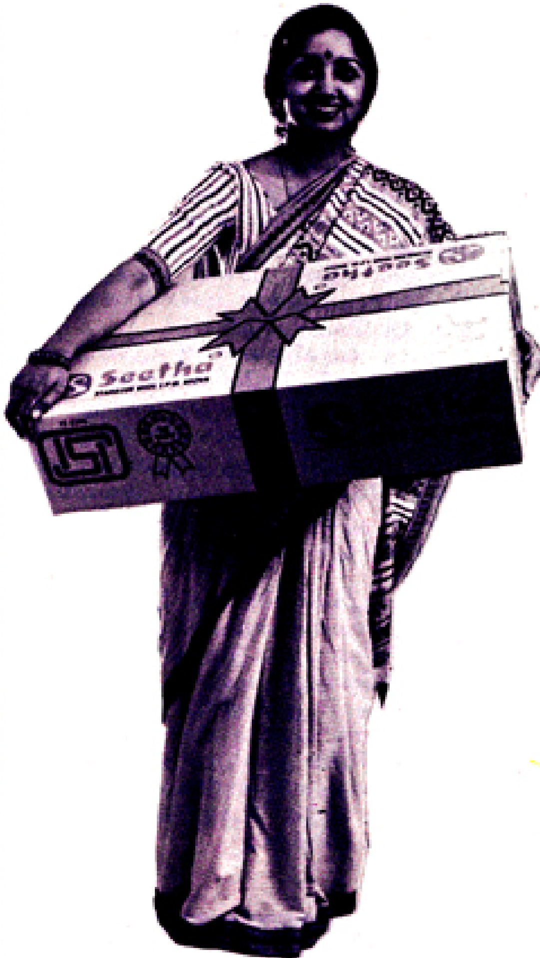
— சாமனி.

விநோதம் செய்வோம்!

துரிதமான, சிக்கனமான
சமையலுக்கு புத்திசாலி
குடும்ப பெண்களின்
தேர்ந்தெடுப்பு நிச்சயமாக

சீதா

ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல்
காஸ் ஸ்டவ்



- காந்தம் கவராத AISI-304 (20 Guage) சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் தகடுகளால் வடிவமைக்கப்பட்டது.
- விஷேசமான பித்தளை பர்னர்கள் உள்ளதால் மிகுந்த எரிபொருள் மிச்சம்.
- சுத்தம், பராமரிப்பது மிக எளிது.

IS:4246





10 years guarantee

Also available: Water Filter, Hot Carrier, Hot Casserole, Heater Drum & Pressure Cooker.

கிடைக்குமிடம் :

Seetha
Home Appliances

"K.R. பில்டிங்ஸ்"
124-A லாட்டிஸ் பிரிட்ஜ் ரோடு,
அடையார், சென்னை-600020.
போன் : 418876.
(அடையார் சிக்னல் அருகில்)

தயாரிப்பாளர்கள் :

meera industries

146, கிழக்கு கடலோரசாலை,
சஞ்சம்பாக்கம், சென்னை 600 041.
போன் : 416669 416665.

Shree

சூரியன் சுட்டுவிடாமல் இருக்க...

கோடை காலத்தில் எத்தனையோ விதமான உபாதைகள் உடலுக்கு ஏற்படுவதுண்டு. ஆனால் எல்லாவற்றையும் மிஞ்சி நிற்பது இந்தத் தாகம்தான்.

நல்ல வெயிலில் போய்விட்டு வீட்டுக்குள் நுழைந்தால் 'ஜில்' என்று ஒரு சொம்பு ஐஸ் தண்ணீரைக் குடித்தால் போதும் என்றிருக்கும். சாப்பாடு, தூக்கம் எல்லாமே தாகத்தின் முன் ஓரங்கட்டி நிற்கும்.

தொண்டை வறட்சியைப் போக்கிக் கொள்ள சிலர் ஐஸ் தண்ணீரை விரும்பிக் குடிக்கிறார்கள். இதனால் அவர்களின் தாகம் தணிந்து விடுகிறதா என்றால் அது தான் இல்லை. மாறாக இதன் குளிர்ச்சியானது தொண்டைக் குழாயை பாதித்துத், தொண்டை அழற்சி நோயை உண்டு செய்கிறது.

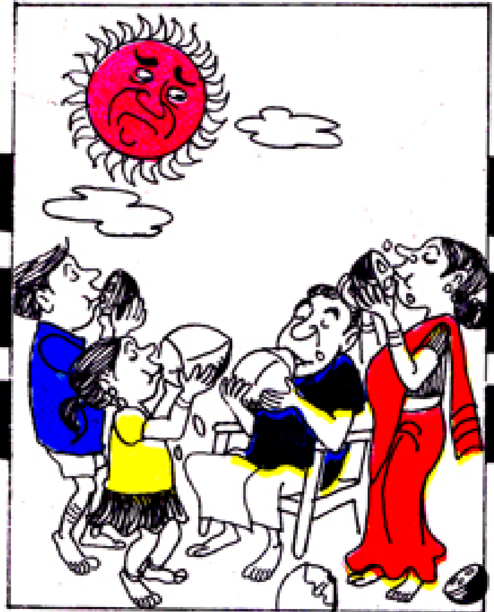
சிலர் அதிகமாகத் தண்ணீர் குடிப்பதால் உடல் பளு கூடி விடுகிறதாகவும் எண்ணுகிறார்கள். நாம் எவ்வளவு தண்ணீர் குடித்தாலும், தேவையான அளவு தண்ணீரை உடல் எடுத்துக் கொண்டு, பாக்கி நீரை வியர்வை, சிறுநீர் மூலம் வெளியேற்றி விடுகிறது.

வெயில் நாட்களில் சிறுநீர் கழிக்கும் பொழுது, சிலருக்கு எரிச்சல் இருக்கும். சிறுநீரின் நிறமும் மஞ்சளாக இருக்கும். அப்பொழுது நாமே புரிந்து கொள்ளலாம் உடலுக்கு நீர்ச்சத்து தேவை என்பதை. அந்த சமயத்தில் இளநீர், பழரசங்கள் போன்றவைகளை அருந்தலாம்.

கோடை நாட்களில் இன்னொரு அவஸ்தை புழுக்கம். புழுக்கத்திற்குப் பயந்து அநேகம் ஆண்கள், பனியனைக் கூட கழற்றி விட்டு, வெற்று உடம்புடன் மதிய வேளையில் காற்று வாங்குவார்கள். இது மிகவும் தப்பான செய்கையாகும். உடலிலுள்ள நீர்ச்சத்து, நேரிடையாக வெப்பத்தால் தாக்கப் படுவதால் சுலபமாக நீராவியாகி, நீர்ச்சத்தை குறைத்து விடுகிறது. அதே போல் வெறும் தரையிலும் வெற்றுடம்புடன் படுக்கக்கூடாது. வெப்பத்தால் தாக்கப்பட்ட தரையானது, மேற் சொன்ன அதே விளைவைத் தான் உண்டாக்கும். இதைத் தவிர்க்க மெல்லிய பருத்தி ஆடைகளை அணிந்து கொள்ளலாம்.

எல்லாவற்றையும் விட அந்தக் காலத்தில் நம் தாத்தா, பாட்டியை வளர்த்த பழைய சாதமும், கெட்டித் தயிரும் உடலுக்கு மிகவும் குளுமையைத் தருகிறது என்பதை மறந்து விடக் கூடாது. மதியவேளையில் நுங்கு, இளநீர் போன்றவைகளைச் சாப்பிடுவதால் உடலுக்குத் தேவையான பொட்டாசியம், தாது உப்பு, (இளநீர்), சோடியம் குளோரைடு,கால்ஷியம்(நுங்கு)போன்றவை இயற்கையாகவே கிடைக்கிறது. எலுமிச்சம் பழத்தில் இல்லாத வைட்டமின்களும், சத்துக்களும் கூட உண்டா என்ன? இவையாவற்றையும் உட் கொண்டாலே போதுமே!

மாடி வீடுகளில் வசிப்பவர்களுக்கு வெயிலின் கடுமை அதிகமாக இருக்கும். மொட்டை மாடியில் தண்ணீர் கொட்டி மாளாது. அதற்கு ஒரு சுலப வழி, பத்து அல்லது பதினைந்து கோணிச் சாக்குகளை நன்கு தண்ணீரில் நனைத்து மாடித் தளத்தில் போட்டு வைக்கலாம். (ஒரு முறை தண்ணீர் கொட்டிய பிறகு). கோணி காய்ந்து விட்டால் (காய வெகு நேரம் ஆகும்) மறுபடியும் அதே முறையைப் பின்பற்றலாம்.



வீடுகளில் போடப்படும் திரைச்சீலை, சோபா கவர்கள் முதலியவற்றை வெளிர் நிறங்களில் போட்டு வைத்தால் கண்ணுக்குக் குளுமை தரும். நாமும் லைட் கலர் மெல்லிய பருத்தி ஆடைகளை (முக்கியமாக உள்ளாடைகள்) அணிவதால் டாக்டர் பில்லையும் கணிசமாகக் குறைக்கலாம்.

— மாலதி சந்திரசேகரன்.



மகப்பேறு

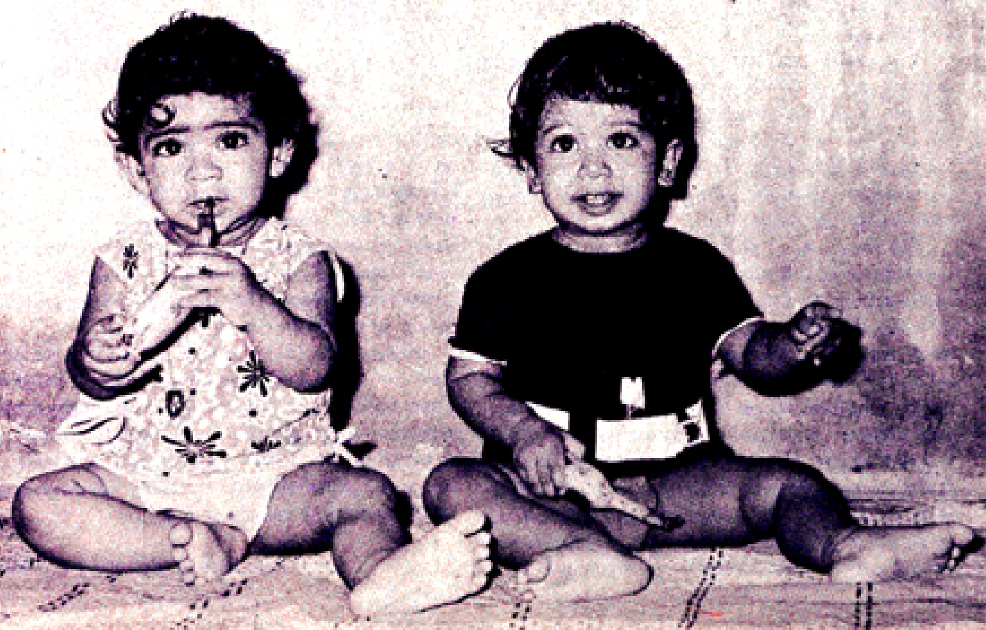
மகப்பேறு இவ்வளவு இன்னல்கள் நிறைந்ததாக இருக்க வேண்டுமா என்பது எல்லோர் மனத்திலும் தோன்றும் ஒரு கேள்வி. இன்னல்கள் இருந்தாலும், முன்பு தாய்மார்களில் மூன்று பேருக்கு ஒருவர் பிரசவத்தின் போது உயிரிழந்த நாட்கள் போய் இன்றுஎவ்விதக்கெடுதலுமின்றிகுழந்தைகள் பிறக்கின்றன. இந்த நிலையை அடைவதற்குப் பெண்குலம் பட்ட கஷ்டங்கள்தான் எத்தனை!

ஒரு காலத்தில் மகப்பேறுக்கென்றே தனி நாற்காலிகள்கூட அமைக்கப்பட்டிருந்தன. பேறு வலியெடுத்து, குழந்தை வெளியே வராமல் சிரமம் இருந்தால், அவளை பயமுறுத்துவதும் உண்டு. ஐந்தாறு பயங்கர மனிதர்கள் கூடிப் பயமுறுத்துவார்கள்; அல்லது ஒரு மரத்தில் அப்பெண்ணைக் கட்டிவிட்டு, ஒரு குதிரைவீரன் குதிரையில் ஆரவாரத்துடன் வேகமாக அவளை நோக்கி வருவான்; அல்லது பேறு காலம் நெருங்கிவிட்ட பெண்ணை மரத்தில் கட்டத் தொங்க விடுவார்கள். வலியுடன் அவஸ்தைப்படும் அப்பெண் பயத்திலேயே குழந்தையை வெளிப்படுத்துவாள் என்ற நம்பிக்கையுடன் செயல்பட்ட கொடூரங்கள் இவை!

எல்லாப் பெண்களுக்கும் ஏன் கஷ்டமின்றிக் குழந்தை பிறப்பதில்லை? முக்கியமான மூன்று காரணங்களால் குழந்தை வெளிவருவதில் தடை ஏற்படுவது உண்டு. இடுப்பிலுள்ள எலும்புக்கூடு குறுகியிருந்தால் குழந்தை வெளிவர முடியாதிருக்கலாம். முன்னாட்களில் பரவலாக — ஏன், இன்றும் கூட — வைட்டமின் சத்துக் குறைவால் உடலில் உள்ள எலும்புகள் சிறு வயதிலேயே வளைந்து போயிருக்கும். இம்மாதிரி நிலையில் பிரசவ சமயத்தில் கஷ்டம் ஏற்படலாம்.

கருப்பை தக்க சமயத்தில் குழந்தையை வெளியே தள்ள, 'வலி' உண்டாக்கி, சுருங்க ஆரம்பிக்கும். சிலருக்கு இந்த 'வலி' சரியாக ஏற்படாமல் இருப்பதும் உண்டு. நாகரிகப் பெண்மணிகள் உடலுக்கு வேலை அதிகம் தராமையால் இந்த நிலை ஏற்படக் கூடும்.

குழந்தை சாதாரணமாகத் தலை முதலாகப் பிறக்கும். இவ்விதம் பிறப்பதால், குழந்தை பிறக்கும் வழி நன்கு தளர்ந்து விரிந்து கொடுக்கும். குழந்தையின் மற்ற பாகங்கள், சுலபமாக வெளியேறி விடுகின்றன. குழந்தை கருப்பையினுள் ளே இடம் மாறி இருந்தால் (தலைக்கு மேல், அல்லது ஒரு பக்கத்தில்) வலி ஆரம்பிக்கும் பொழுது, ஒரு கை அல்லது கால்



வெளியே முதலில் வந்துவிடலாம். இப்படி வருவதால், குழந்தை பிறக்கும் வழி நன்கு தளர்ந்து விரிவதற்கு முன்பே குழந்தை வெளியே வர ஆரம்பித்துப் பிரசவத்தில் கஷ்டங்கள் ஏற்படலாம்.

முன்னாட்களில் இக்காரணங்கள் பற்றிச் சரிவர ஆராயாத நிலையில், மகப்பேறு நிகழ்ந்ததால், சேயோ, தாயோ அல்லது இருவருமோ உயிரிழக்க நேரிட்டதுண்டு.

இதே நிலை 16 — ஆம் நூற்றாண்டு வரையில் இருந்தது. இந்த நிலை ஹிக்ஸ் என்ற மருத்துவருடைய முயற்சியினால் (குழந்தையின் தலையைக் கீழே கொண்டு வரச்செய்வதின் மூலம்) ஓரளவுக்குச் சீர்ப்பட்டது. மயக்க மருந்து கொடுப்பது ஒரு கலையாக ஆவதற்கு முன்பு, வெளிவர முடியாத குழந்தைகளின் கதி அதோகதிதான்! இந்நிலையில் சேம்பர்லேன் என்ற டாக்டர், ''பிரசவ ஆயுதம்'' (Forceps) என்ற கருவியைக் கண்டுபிடித்தார். இதில் நன்மைகள் இருந்தும், ஒரு கருவி மூலம் குழந்தையை வெளியே எடுக்கக் கஷ்டங்கள் பல. தாயின் உயிருக்கும் இதனால் ஆபத்து விளைவது சர்வசாதாரணமாக இருந்தது.

சாதாரண வழியில் பிறக்க முடியாத குழந்தையை சிசேரியன் (Caesarean) ஆபரேஷன் செய்து எடுப்பது மயக்கக் கலையின் உதவியினால்தான் முடிந்தது. தாயின் உயிருக்கோ, குழந்தையின் உயிருக்கோ, உடல் நிலைக்கோ ஆபத்து நேரும் என எதிர்பார்த்தால் அதைத் தவிர்க்க இன்று ஒரு பயமும் இன்றி சிசேரியன் ஆபரேஷன் செய்ய முடிகிறது. இது மயக்க ஆற்றலும், அறுவை சிகிச்சை ஆற்றலும் ஓர் உயர்ந்த நிலைக்கு வந்திருப்பதையே காட்டுகிறது. சிசேரியன் ஆபரேஷன் என்ற பெயர் எல்லோருக்கும் தெரிந்த ஒன்று. குழந்தை சாதாரண வழியாகப் பிறப்பதில் கஷ்டம் இருந்தால், வயிற்றிலே அறுவை சிகிச்சை செய்து குழந்தையை எடுப்பார்கள்.

இன்று டாக்டர்கள் தாயின் உடல்நிலையை முதலிலிருந்தே சோதித்து, இடுப்பில் எலும்புப் பிசகு மற்றும் குழந்தையின் நிலை, தாயாரின் உடல்நிலை போன்றவற்றைக் கவனமாகச் சரிபார்த்து குழந்தை பிறக்கும் தறுவாயில் 'வலி' எடுக்காதிருந்தால், அதற்கு மருந்துகள் கொடுத்து 'வலி'யை உண்டாக்கி, சேய் தானே பிறக்க எல்லா உதவிகளும் செய்கின்றனர்.

இன்று அனேகமாக எல்லா பேறு மருத்துவர்களும் (Obstetricians) குழந்தை டாக்டர்களும் (Paediatricians) மகளிர் குலத்திலிருந்தே வருகிறார்கள். தாய்க்கே உரித்தான உணர்வுகளும் உள்ளக் கிளர்ச்சிகளும் தமக்குத்தான் உண்டு என்ற ஒரு பெருமைதான் இதற்குக் காரணமாக இருக்க வேண்டும்!

— 'குறைவற்ற செல்வம்' என்ற புத்தகத்திலிருந்து.

— இதுபோன்ற ஒவ்வொருவரும் அவசியம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய கட்டுரைகளைத் தொகுத்தவர் டாக்டர் எம். எஸ். வெங்கட்ராமன்.

புத்தகம் கிடைக்குமிடம்: —

டாக்டர் எம். எஸ். வெங்கடராமன், 36, டி. டி. கே. சாலை, சென்னை — 18.

வனவாசம்

கவியரசு கண்ணதாசனின் புகழ்பெற்ற நூல். அவருக்கே உரிய நடையில்.

விலை ரூ. 27.00

ஞானமாலிகா

கவியரசின் கட்டுரைத் தொகுப்பு

விலை ரூ. 11.00

(இரண்டும் — வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை — 17.)

நோயின்றி வாழ 100 யோசனைகள்

மூச்சுப் பயிற்சி, உணவு முறை, வெந்நீர் ஒத்தடம் போன்ற அன்றாட வாழ்வியலுக்கான யோசனைகள் தருபவர் தேவமூர்த்தி.

விலை ரூ. 9.00

எளிய வைத்தியக் குறிப்புகள்

ஜுரம், மூலநோய் போன்றவற்றிற்கான தமிழ் மருந்துகள்.

விலை ரூ. 6.00

(இரண்டும் — செந்தில் பதிப்பகம், 7, அம்மையப்பன் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை — 14.)

நீங்களும் ஸ்கிரீன் பிரிண்டிங் செய்யலாம்

ஆசிரியர் — பாலாஜி.

விலை ரூ. 9.00

(தமிழாலயம், 7, அம்மையப்பன் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை — 14.)

தெனாலிராமன் கதைகள்

சுவையான கதைத் தொகுப்பு — மலர் வண்ணன்.

விலை ரூ. 16.00

(அன்பு பதிப்பகம், 7, அம்மையப்பன் தெரு, சென்னை — 14.)

வைரமுத்து வரை —

திரைப்படக் கவிஞர்களைப் பற்றிய விமர்சனங்களோடு கூடிய பெரும் தொகுப்பு. ஆசிரியர் — சண்முகசுந்தரம்.

விலை ரூ. 60.00

(காவ்யா, 16, 17-E, கிராஸ், இந்திரா நகர் II ஸ்டேஜ், பெங்களூர் — 38.)

முட்டாள் ஜோக்ஸ் — இரண்டாம் பாகம்

விலை ரூ. 5.50

நன்னெறிக் கதைகள் — 60

விலை ரூ. 8.50

கெட்டிக்காரன் ஜோக்ஸ்

விலை ரூ. 5.50

கருமி மறதி சிக்கல் ஜோக்ஸ்

விலை ரூ. 5.50

நான்கும் நகைச்சுவைத் தொகுப்பு. ஆசிரியர்: எ. சோதி.

விலை ரூ. 5.50

(நன்மொழிப் பதிப்பகம், 53, அரவிந்தர் வீதி, புதுச்சேரி — 605 001.)

சனிப்பெயர்ச்சி

12 ராசிகளுக்கும். தொகுப்பு எஸ். இராஜகோபாலன்.

விலை ரூ. 2.25

(ஜோதிஷ கலைமணி, 31-ஏ, ஈஸ்வரதாஸ் லாலா தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை — 5.)

சனிப்பெயர்ச்சி

விரிவான பலன்கள். எழுதியவர்: சுபயோகம் விவேகா.

விலை ரூ. 10.00

(சுபயோகம், 10, பார்பர் அகான் தெரு, எல்லிஸ் சாலை, சென்னை — 2.)

புத்தர் நீதிக் கதைகள்

சிறுவர்களுக்கானவை. தொகுப்பு: எஸ். பி. ராமச்சந்திரன்.

விலை ரூ. 20.00

மகர லக்னத்தில் பிறந்தவர்களுக்கு ஆயுள் கால பலன்கள்

எழுதியவர்: பாலஷண்முகானந்தா.

விலை ரூ. 10.00

விருச்சிக லக்னத்தில் பிறந்தவர்களுக்கு ஆயுள் கால பலன்கள்

எழுதியவர்: பாலஷண்முகானந்தா.

விலை ரூ. 10.00

(மூன்றும் — தாமரை நூலகம், 7, என்.ஜி.ஓ. காலனி, வடபழனி, சென்னை — 600 026.)

வாரம் ஒரு முறை தவறாமல் முடக்கத்தான் கீரையை அரைத்து, தலையில் தேய்த்து ஐந்து நிமிடம் ஊறியதும் குளிக்கவும். இது போல் தொடர்ந்து மூன்று மாத காலம் குளித்துப் பாருங்கள். எந்தக் காரணத்தால் முடி கொட்டினாலும் நின்று விடும். அதோடு இந்தக் கீரை நரை விழுவதைத் தடுக்கும். கருகருவென முடி வளரவும் செய்யும். அரை கிலோ புழுங்கல் அரிசியுடன் ஒரு கட்டுக் கீரையை வைத்து அரைத்து, உப்புப் போட்டுக் கரைத்து வைத்து மறுநாள் தோசை செய்தும் சாப்பிடலாம். சிறிதும் கசக்காது. உடம்புக்கு மிகவும் நல்லது.

— பாலா.

தகதக தங்கப் பட்டுடன்
தழுவுது தங்கப் பட்டுடல்

இப்போது, தூய தேங்கா-
யெண்ணெய் வளம் செறிந்து வரும்
புதிய ரெக்ஸோனா : உங்கள் மேனிக்கு
தங்கப் பட்டுமென்மை, பட்டொளி
மெருகு, மோகனப் புதுமணம்,
புது வடிவம், உமதாசை தீர்க்கும்
அனைத்துகுண சோப் புது ரெக்ஸோனா.



புதிய
ரெக்ஸோனா

பொன்னான மென் பட்டு மேனி மெருகுக்கே.

ந்துஸ்தான் லீவரின் தரமான தயாரிப்பு

தூய தேங்காயெண்ணெய் செறிந்

மேஷ ராசி:

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1 — ஆம் பாதம்.

இந்த ராசி நேயர்களுக்கு வீட்டு மனை வாங்கும் யோகம் ஏற்படுகிறது. வாகனமும் வாங்கலாம். உச்ச சூரியன் கீர்த்தியையும், பதவி உயர்வையும் தருவார். காயத்ரி உபாசகர்களுக்கு அந்தத் தேவி அதி அற்புத சக்தியை வாரி வழங்கிடுவாள். இந்த மாதத்தில் தினமும் 108க்குக் குறைவில்லாமல் காயத்ரி ஜபத்தை செய்பவர்களுக்குக் கண் கோளாறு நீங்கி சகலவித ஆரோக்கியத்தையும் பெறுவார்கள். இதர கிரகங்கள் அவ்வளவு நல்ல சூழ்நிலையில் சஞ்சரிக்கவில்லை. அதனால் வீணான வம்பும், பதவி யிழப்பும் வந்து, கலகமும் ஏற்பட்டு மன அமைதி இழக்க வேண்டியிருக்கும். மாதத்தின் பிற்பகுதி முற்பகுதியை விட மோசமாக இருக்கும். சுக்கிரன் சுப விரயத்தைத் தருகிறான்.

ரிஷப ராசி:

கிருத்திகை 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1 — ஆம் பாதம்.

சுப விரயங்கள் ஏற்படும். திருமணம், உபநயனம், என ஏதேனும் ஒன்று நடக்கலாம். அல்லது 'அப்படிப்பட்ட நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ளும் வாய்ப்பு உண்டு.' மாதத்தின் முற்பகுதியில் சில கன்னிப் பெண்களுக்கு எதிர்பாராத விதத்தில் திருமணம் கைகூடிவிடும். பிரம்மச்சாரிகளுக்கும் அதே நிலைதான். எனினும் ஏதோ ஒரு விதத்தில் குழப்பமும் மனத்தாங்கலும் இருந்து வரும். மாதத்தின் பிற்பகுதி சற்று மந்தமான சூழ்நிலை ஏற்படும். எனினும் உல்லாசப் பயணம், புண்ணியத் துறைகளில் நீராடல் என பொழுது உற்சாகமாகவும் கழியலாம். அஷ்டமத்துச் சனி விலகினாலும், அலைச்சலும் அலைக்கழிக்கப்படுவதும் குறையாது.

மிதுன ராசி:

மிருகசீரிஷம் 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

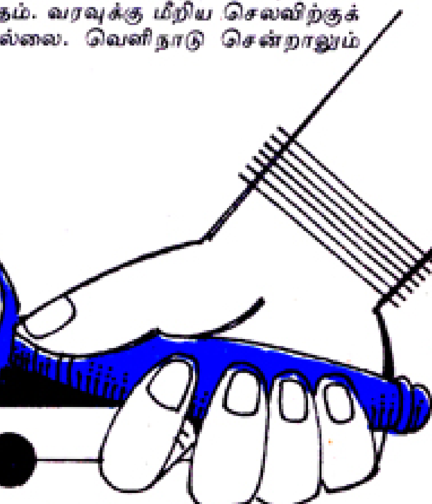
இந்த இராசிக்காரர்களுக்குச் சற்று மேன்மையான காலம் ஆரம்பம். பதவி உயர்வு உண்டு. பண வரவும் உண்டு. வீட்டு மனை கட்டாயம் வாங்கும் யோகம் உள்ளது. வெளியூர்ப் பிரயாணம், திருமண வைபவம், புது மனிதத் தொடர்பு, புது இடங்களைப் பார்த்தல், நீண்ட காலமாக எதிர்பார்த்து வாங்க எண்ணிய மின்சாதனங்கள் வாங்கும் நிலை என சுபவிரயங்களும், சுப நிகழ்ச்சிகளும் மாதம் பூராவும் உங்களை மகிழ்ச்சியில் ஆழ்த்தும். அதே சமயம் பிற்பகுதி ஒரு சிலருக்குத் திருடராலும், அக்னியாலும், ஆயுதத்தாலும் ஆபத்துக்கள் வரலாம். சற்று எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டியது அவசியம். தசாபுக்தி நன்கு அமைந்துள்ளவர்களுக்குக் கவலையே இல்லை.

கடக ராசி:

புனர்பூசம் 4 — ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

வெளிநாடு செல்லும் யோகம் கைகூடி வந்துள்ளது. அது வேலை நிமித்தமாகவும் இருக்கலாம். அல்லது உல்லாசத்திற்காகவும் இருக்கலாம். சற்று கூடுதலான நன்மை தரும் மாதம். வரவுக்கு மீறிய செலவிற்குக் காரணமில்லை. வெளிநாடு சென்றாலும்

இந்த மாதம் எப்படி? மே '90



வேறொருவர் செலவிலேயே கூடச் செல்லலாம். எனவே இது ஒரு ஆதாயம் தரும் மாதம். சுபவிரயமும் ஏற்படலாம். கலைஞர்களும், அறிஞர்களும் பாராட்டையும் பரிசையும் பெறுவர். இதுவரை தீவிர அரசியலில் பங்கேற்ற சிலர் ஒதுங்கி நிற்க வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்படலாம்.

சிம்ம ராசி:

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 — ஆம் பாதம்.

இராசிநாதன் மாதத்தின் முதற்பகுதியில் உச்சத்தில் இருப்பதால் அரசியலில் உள்ளவர்கள் ஆதாயம் பெறுவர். இதுவரை உத்தியோகத்திற்காகக் காத்திருந்து ஏமாற்றம் அடைந்தவர்கள் வாழ்க்கையில் நல்லதொரு மாற்றம் ஏற்படும். இரும்புத் தொழில் செய்பவர்கள் ஏற்றம் பெறுவர். மாணவர்கள் தேர்வில் வெற்றி பெறுவர். நகை வியாபாரிகள், கலைஞர்கள் இசைக் கலைஞர்கள் நல்ல இலாபத்தை அடைவார்கள். வெளிநாட்டுப் பயணமும் கைகூடி வரும். 'டிபார்ட்மெண்டல்' ஸ்டோர் வைத்திருப்பவர்கள், வாசனைத் திரவிய வியாபாரிகள், பால்காரர்கள், பட விநியோகஸ்தர்கள் ஆகியோர்களுக்கு யோக காலம் ஆரம்பமாகிறது. எதிர்பாராத தனலாபமும், வெளியூர் பிரயாணமும் சிலருக்கு ஏற்படும். ஆயினும் கண் சம்பந்தமான கோளாறு சிலரை மருத்துவமனைக்கு அனுப்பி வைக்கும்.

கன்னி ராசி:

உத்தரம் 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்.

இராசி நாதனாகிய புதன் மட்டுமே நலம் புரிவர். மற்றபடி கன்னி ராசியில் பிறந்த கன்னிகைகளுக்குத் திருமணம் கைகூடிவரும் வாய்ப்பு உண்டு. மற்றபடி எண்ணியது எதுவும் நடக்காது. திரைப்பட நடிகர்களுக்குச் சற்று சோதனை மிக்க காலமாக இருக்கும். அரசின் கெடுபிடி அதிகமாக இருக்கும். பதவி உயர்வு தள்ளிப் போகும். பதிலாக பகையும் பொறாமை உணர்வும் தலைதூக்கி நிற்கும். சற்று எதிலும் நிதானமாகச் செயல்பட வேண்டிய நிலை வரும். மாதத்தின் பிற்பகுதி முற்பகுதியை விட சோதனையும் வேதனையும் நிறைந்து மன அமைதியைக் கெடுக்கலாம். தசாபுக்தி நன்கு அமைந்துள்ளவர்கள் கவலைப்படத் தேவையில்லை.

துலா ராசி:

சித்திரை 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

இந்த ராசி நேயர்களுக்கு இந்த மாதத்தில் தாம்பத்திய உறவில் சற்று சலசலப்பு ஏற்படும். வாக்குவாதமும் தேவையற்ற வீராப்பும் ஏற்பட்டு வீணாக மனதைக் குழப்பிக் கொள்ள வேண்டிவரும். வயிற்றுக் கோளாறாலும் வரலாம். அதே சமயம் வீட்டிற்குத் தேவையான பாத்திர பண்டங்களை வாங்கும் யோகமும் உண்டு. 'கோர்ட்டு' விவகாரங்கள் தொல்லை குறையும். இந்த ராசிக்காரப் பெண்கள் கணவரைப் பிரிந்து இரண்டொரு வாரம் வேறு இடத்திற்குப் போக வேண்டி இருக்கும். குருவின் பார்வை இருப்பதால் விபரீதமாக ஏதும் நடந்து விடாதபடி தடுக்கப்படும். வங்கி, கருவூலம் போன்ற பணப் புழக்கம் இருக்கும் இடங்களில் பதவி வகிப்பவர்கள் மிக எச்சரிக்கையாக பணிபுரிய வேண்டி இருக்கும். கலைஞர்களும் எழுத்தாளர்களும் வெளி இடங்களுக்குச் சென்று தம் திறமையைக் காட்ட வேண்டியதொரு நிலை உருவாகும். ஆக அலைச்சல் கொடுக்கும் மாதமாக இருக்கும். மாதாவின் உடல்நிலை பாதிக்கப்பட்டு குணமாகலாம்.

விருச்சிக ராசி:

விசாகம் 4 — ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

அவ்வளவாக நன்மை செய்யும் மாதமாக இருக்காது. சனியைத் தவிர மற்றவர்கள் மனத்தைக் குழப்புகிற அளவிற்குப் பிரச்னைகளைத் தருவார்கள். எனவே செந்தில் நாதனுடைய அருளைப் பெற அவன் புகழைப் பாருங்கள். அனைத்தும் சரியாகிவிடும். கலைஞர்கள், மருத்துவர்கள், மின் அணுத்துறையினர் இலாபம் பெறலாம். ஒரு சிலருக்குப் பதவி ஏற்றமும் பண வரவும் கிடைக்கும். எதிர்பாராத தனலாபமும் வரலாம். ஆயினும் ராசிநாதனுடைய அருள் கிடைப்பது அரிதே. 7½ சனியிலிருந்து விடுபட்டு விட்டீர்கள்; எனவே கவலையை விடுங்கள். கனிந்து வரும் காலத்திற்காகக் காத்திருங்கள்.

தனுசு ராசி:

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 — ஆம் பாதம்.

சனீஸ்வரனது 2 வது பாரியாயத்தில் உள்ள மூலம், பூராட நட்சத்திரக்காரர்களுக்கு அவரது கடாட்சம் கிடைக்கும். இத

வற்றல் பிழியும் சூழில், சிறிதளவு
வடிகஞ்சியைச் சேர்த்துக் கொண்டால்,
வற்றல் மாவாகக் கரையும் வாயில்.

— ரேவதி.



புதிய விஸ்ப்பர் ட்ரை-வீவ் உறையுடன் கூடியது.

மற்றொரு நாப்கின்

ட்ரை-வீவ் பிளாட்டிங் பேப்பர் சோதனை:

1. ஒரு மேஜைக் கரண்டி அளவு நீர் மையை விஸ்ப்பர் மீதும், ஒரு மேஜைக் கரண்டி அளவை வேறு ஏதாவது நாப்கின் மீதும் விடவும்.
2. இரண்டின் மீதும் பிளாட்டிங் பேப்பரை வைக்கவும்.
3. விஸ்ப்பர் மீது வைக்கப்பட்ட தாள் மிக சுத்தமாகவும் மிக உலர்ந்ததாகவும் தோன்றும்.

வேறு எந்த நாப்கினையும்விட மிக சுத்தமாகவும் மிக உலர்ந்ததாகவும் வைத்துக் கொள்கிறது

ஏனெனில், விஸ்ப்பரில் மட்டுமே 'ட்ரை-வீவ்' என்ற ஒப்பற்ற உறை உள்ளது. இந்த உறை, உங்களிடமிருந்து ஈரத்தை, நாப்கினின் உள்அடுக்கிற்குள் இழுத்துக் கொள்கிறது. ஆகவே அதன் மேற்புறம், எப்போதும் உலர்ந்ததாக இருக்கும். இப்போதுதான் நீங்கள் நாப்கினை மாற்றியது போலத்தோன்றும்.

விஸ்ப்பர், உங்கள் உள்ளாடைக்குள் கச்சிதமாகப் பொருந்திக் கொள்கிறது. நழுவாது, நகராது. காரணம், அதில், அதிக-விரிவான ஒட்டும்பட்டி உள்ளது. அது, நாப்கினை வசதியாக உரிய இடத்தில் வைத்துக் கொள்கிறது.

விஸ்ப்பர் பற்றி ஏதாவது விளக்கம் தேவையா?

எங்களிடம் ஒரு விசேஷ மிஸ் விஸ்ப்பர் ஸர்விஸ் உள்ளது. இது, விஸ்ப்பர் பற்றியோ பெண்ணின் சுகாதாரம் பற்றியோ உங்கள் கேள்விகள் மற்றும் சந்தேகங்களுக்கு விளக்கம் தரத் தயாராக உள்ளது.



தொடர்பு கொள்ளவும் இம் முகவரிக்கு:

Ms. Whisper* Service, P.O. Box No. 6276, Bombay 400011.

பாதுகாப்பின் மிக சுத்தமான மிக உலர்ந்ததான உணர்விற்கு - விஸ்ப்பர்.

CLARION/B/PG/53/203 TAM

னால் இரும்புத் துறை எரிபொருள் துறை எலக்ட்ரானிக் துறையினர் ஏற்றம் பெறுவர். பூராட நட்சத்திரத்தில் உள்ள கன்னிப் பெண்களுக்கு மாதத்தின் பிற்பகுதியில் திருமணம் நடக்கும் வாய்ப்பு பலமாக உள்ளது. முயன்று பாருங்கள். நல்ல இடத்துச் சம்பந்தம் ஏற்படும். கைவிட்டுப் போன நிலம், சொத்துக்கள் திரும்ப வரலாம். அசுர குருவும், தேவகுருவும், தேவையான அருளைப் பொழிய இருக்கின்றனர். அதனால் குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி இருக்கும். பதவி உயர்வு, வேலைக்குச் சேருதல், தேர்வில் வெற்றி பெறுதல் என ஏதேனும் ஒரு விதத்தில் மகிழ்ச்சி ஏற்படும். சுபச் செலவு உண்டு. பொன்னகையும், புத்தாடையும் உங்களைத் தேடி வரும்.

மகர ராசி:

உத்திராடம் 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்.

உஷ்ண சம்பந்தமான நோய்கள் ஏற்படலாம். மாதத்தின் முற்பகுதியில் அக்னி திருடர் பயம்என ஏதோ ஒருவிதத்தில் தொல்லை ஏற்படக் காரணம் உண்டு. சுக்கிரன் ஒருவனே சொற்ப சுகத்தைத் தருவார். புதனும் போதிய அளவு உதவுவார். மற்ற கிரக அமைப்பு நன்கு அமையவில்லை. சனீஸ்வரன் ஆட்சியில் இருப்பதால் தொழில் நன்கு நடக்கும். கறுப்பு உலோகத்தைக் கையாள்பவர்களும், கிரானைட் கற்கள் சம்பந்தப்பட்ட தொழிலில் ஈடுபட்டிருப்பவர்களும் கணிசமான லாபத்தை எதிர்பார்க்கலாம். மற்றபடி சுமாரான மாதமே.

ஒரு வாளித் தண்ணீரில் சிறிதளவு 'அமோனியா' (வயல்களுக்குப் போடும் உரம்) தூவி, அதில் ஜிட்டு, பிசுக்கு உள்ள வாணலிகள், கரண்டிகள் பாத்திரங்களைப் போட்டு வையுங்கள். ஒரு மணி நேரம் கழித்து எடுத்து உலர்ந்த துணியால் துடைத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஜிட்டும், பிசுக்கும் மாயமாய் மறைந்திருக்கும்!

— சீதா.



கும்ப ராசி:

அவிட்டம் 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

குருவின் பார்வை இருப்பதால் கும்ப ராசிக்காரர்களுக்குச் சனியின் தொல்லை குறையும். தவிர ராசிநாதன் 12 — இல் ஆட்சி பெற்றிருப்பதால் சனிப் பெயர்ச்சி பற்றி வீணாகக் கவலை வேண்டாம். வரும் ஐந்து ஆண்டுகளும் சனீஸ்வரர் சுமாராகவே உதவுவார். மற்றபடி வெளிநாட்டுப் பயணம் செய்யும் வாய்ப்பு ஒரு சிலருக்கு ஏற்படும். அதனால் ஆதாயம் உண்டு. மாதத்தின் பிற்பகுதியில் எதிர்பாராத தனலாபம் கிடைக்கலாம். அது பெரியவர்களின் சொத்தில் பங்காகவும் இருக்கலாம். இதுவரை மக்கட் செல்வத்திற்காகக் காத்து நின்ற சில மங்கைகளுக்கு மக்கள் பாக்கியம் கட்டாயம் ஏற்படும். அந்த அளவிற்கு ஆரோக்கியமான நிலையை ஜனனேந்திரியங்கள் பெறுகின்றன. எனவே இப்போது மருத்துவர்களை அணுகி ஆலோசனை பெற்றால் வெற்றி நிச்சயம் கிடைக்கும். இது பரிகாரம் செய்வதற்கும் ஏற்ற தருணம். ஒரு சிலருக்குப் பதவி உயர்வும் பாராட்டும் கிடைக்கும்.

மீன ராசி:

பூரட்டாதி 4 — ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

சனிப் பெயர்ச்சியின் பூரண நன்மை இந்த ராசிக்காரர்களுக்கு உண்டு. பலவிதத்தில் நன்மை அடையக் கூடியவர்களாக இருப்பீர்கள். தொழில் துறையினர் லாபத்தை அடையக் கூடிய காலகட்டம் ஆரம்பம். அதுபோலவே இந்த இராசிக்கு சனியின் பார்வை கிடைப்பதாலும் இராசி நாதன் குருவாக இருப்பதாலும் நீண்ட காலமாகத் தடைப்பட்டு வந்த எந்தச் செயலிலும், அது திருமணமாக இருந்தாலும் சரி, இந்தக் கால கட்டத்தில் கைகூடி வந்து மகிழ்ச்சியை அளிக்கும். உத்தியோகத்திற்காக அலைந்தவர்களுக்கு நல்ல உத்தியோகம் கிடைக்கும். எனவே குருவையும் சனியையும் ஹோமங்களின் மூலம் ஆராதியுங்கள். அருளும் பொருளும் கிடைக்கும்.

குலத்திற்கேற்ற குணமகன் யார்?

ஒரு குழந்தையின் ஜாதகத்தைச் சோதிடரிடம் காட்டிப் பலன்களை அறிய முற்படும் அன்னை அந்தச் சோதிடரிடம் முக்கிய

மாகப் பின்வரும் மூன்று கேள்விகளைக் கேட்பதைக் காணலாம். ஆயுள் எப்படி, குழந்தை நன்றாகப் படிப்பானா? என்ன வேலைக்குச் செல்வான்?' எனவே ஒரு மனிதனுக்கு ஆயுள், கல்வி, தொழில் இவை அடிப்படையாக அமைய வேண்டியது அவசியம். சில சமயங்களில் நான்காவதாக, ''அம்மா அப்பாவிற்குச் சோறு போடுவானா?'' என்றும், அதன் பிறகு, ''சகோதரர்களுடன் எப்படி இருப்பான்?'' எனக் கேட்பதும் உண்டு. இவை அனைத்தையும் ஜாதகத்தில் உள்ள கிரக அமைப்பைக் கொண்டு கூறுவது போலவே உள்ளங்கையில் உள்ள ரேகைகளைக் கொண்டு விடை கூறிவிட முடியும்.

குறிப்பாகப் பெண்களின் கைகளைப் பார்க்கும் போது பெற்றோர்களிடம் அன்பாக இருப்பாளா? என்று கேட்பதை விட மாமனார், மாமியாரிடம் எத்தகைய பாசத்தினை வைப்பாள், மைத்துனர், மற்றும் நாத்திமார்களிடம் எப்படிப் பழகுவாள் எனக் கேட்பதுதான் முறை, நியாயமுங்கூட. ஏனெனில் பெண்ணின் சிறப்பு புகுந்த வீட்டில் தான், மேன்மை அடைய வேண்டும். பிறந்த வீட்டில் அல்ல. அந்த அளவிற்கு அந்தப் பெண்ணின் கையில் உள்ள குருமேட்டில் சாலமன் ரேகை எனும் (S — M) ரேகை மேன்மையாக அமைந்திருக்க வேண்டும். ஞானகாரகனாகிய குரு அந்தப் பெண்ணுக்குத் தேவையான பெருந்தன்மை, விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மை, அமைதியும் அன்பும் பொருந்திய அனுசரணை ஆகிய அனைத்துப் பண்பினையும் பொருந்தியவளாக அருளுவார். அதே சமயம் உள்ளங்கையில் உள்ள புத்தி ரேகை (X — Y) கிளைகளுடன் சற்றே வளைந்து சந்திர மேடு வரை சென்றிருக்கும். எந்த ஒரு சமயத்திலும் மன்னிப்பது, மறப்பது எனும் குணநலன்களை அருளும் தன்மை புதன் மேட்டில் உள்ள கிரகஸந்தி (J) அளிக்கும்.

எப்பொழுதும் சாந்தமும், புன்சிரிப்பும் அடுத்தவர்களைப் பற்றி அவசியமற்ற முறையில் பேசாதிருப்பது போன்ற குணநலன்களை அப்பெண்மணிக்கு அருளக் கூடிய தன்மை (O) சந்திர மேட்டில் உள்ள கிரக சந்தியைச் சாரும். எனவே உள்ளங்கைகளில் உள்ள ரேகைகளையும் கிரக சந்திகளையும் நன்கு கவனித்து இப்படிப்பட்ட பலன்களைக் கூற வேண்டும். மாறாக நடக்கும் பெண்களின் கைகளில் உள்ள ரேகைகளில் குறுக்குக் கோடுகளும், மேடுகளில் குழி விழுந்தும் காணப்படும். குருவின் அருள் பெற்றுள்ள பெண்மணிகளின் குரலில் நடை உடை பாவனைகளில் அனைத்திலுமே ஒரு நளினமும் குலத்திற்கேற்ற அடக்கமும் காணப்படும். அப்பெண்மணி குலத்திற்கேற்ற குணமகளாக விளங்குவாள். ஆனால் சிவந்த ரோஜா நிறத்தில் உள்ளங்கை அமைந்திருப்பினும், மேலே கூறியபடி குறுக்குக் கோடுகளினால் வெட்டப்பட்ட ரேகைகளை உடைய (C) பெண்களின் பேச்சு தேவையற்ற ஏளனத்தைப் பிரதிபலிக்கும். ஏனெனில் அவர்களுக்குக் குருவின் அருளும், புதனின் பார்வையும் குறைவினை உடையதாக இருக்கும். பெண்களின் கல்வி, உத்தியோகம் போன்றவற்றையும் விதி ரேகை, சூரிய ரேகை, அவற்றின் கிளைகள் அமைந்துள்ள நிலைகள் இவைகளைக் கொண்டு அறியலாம்.

சிறந்த கைரேகைக் கலைஞர்கள் உள்ளங்கையைப் பார்க்கும் போது மேலே கூறப்பட்ட மேடுகள், கிரக சந்திகள், ரேகைகள் இவைகளின் அமைப்பினை நன்கு கவனித்தே பலன் கூற வேண்டும். சில சமயங்களில் சில பெண்கள் இளம் வயதில் பிறந்த வீட்டில் எந்த வேலையும் செய்யாமல் தனது பிடிவாதத் தன்மையாலும் உரக்கப் பேசி மற்றவர்களை அடக்கும் தன்மையாலும், வாயாடிகள் என்ற பெயரைச் சம்பாதித்திருப்பார்கள். ஆனால் அதே பெண்கள் புகுந்த வீட்டில் நல்ல பெயரும் எடுப்பதை நடைமுறையில் காணலாம். இதற்குக் காரணம் மேற்குறித்த மேடுகளில் குறையுள்ள ரேகைகளுடன் சதுரக் குறியும் காணப்படும். அந்தச் சதுரம்தான் பிற்காலத்தில் அவர்களது குணத்தை மாற்றும் அருள் சக்கரம் என அறிந்து பலன் கூற வேண்டும். எனவே அடம் பிடிக்கும் பெண்களின் அன்னைமார்கள் அந்தப் பெண்களின் கைகளில் இத்தகைய சதுரம் இருக்கிறதா எனக் கவனித்து அப்படி இருந்தால் ஆறுதல் அடையலாம்.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்.



நாள்முழுதும் புத்துணர்ச்சி நீடிக்கச் செய்யும் ஒரே டியோடரண்ட் டால்க்

இலவசச் சலுகை!

3 வெல்வெட் ஷாம்பூ சேஷேக்கள் 400 கிராம் டின்னுடன்.
1 வெல்வெட் ஷாம்பூ சேஷே 100 கிராம் டின்னுடன்.



வெல்வெட் லைம் டால்க்.
சர்வதேச டியோடரண்ட் அடங்கியது.
நாள்முழுதும் உடலுக்கு புத்துணர்ச்சி
நாள்முழுதும் எலுமிச்சையின் நறுமணம்.
இவற்றுடன் இணைபிரியாதிருப்பீர். ஆம்,
இணைபிரியாதிருப்பீர் வெல்வெட் லைம்
டால்க்குடன். அருகாமையின் சுகத்தை
அனுபவிப்பீர்.

புதிய
வெல்வெட்®
லைம் டால்க் சர்வதேச டியோடரண்ட் அடங்கியது.

90/PC/86 tm-R

விநியோகஸ்தர்கள் : கோத்ரெஜ் சோப்ஸ் லிட்.

அருகாமை சுகம்!

திலைப்பைப் பார்த்து நான் வள்ளு வரைப் பற்றி ஆரம்பிக்கப் போகிறேன் என்று நினைத்துக் கொண்டால் அதற்கு நான் பொறுப்பல்ல.

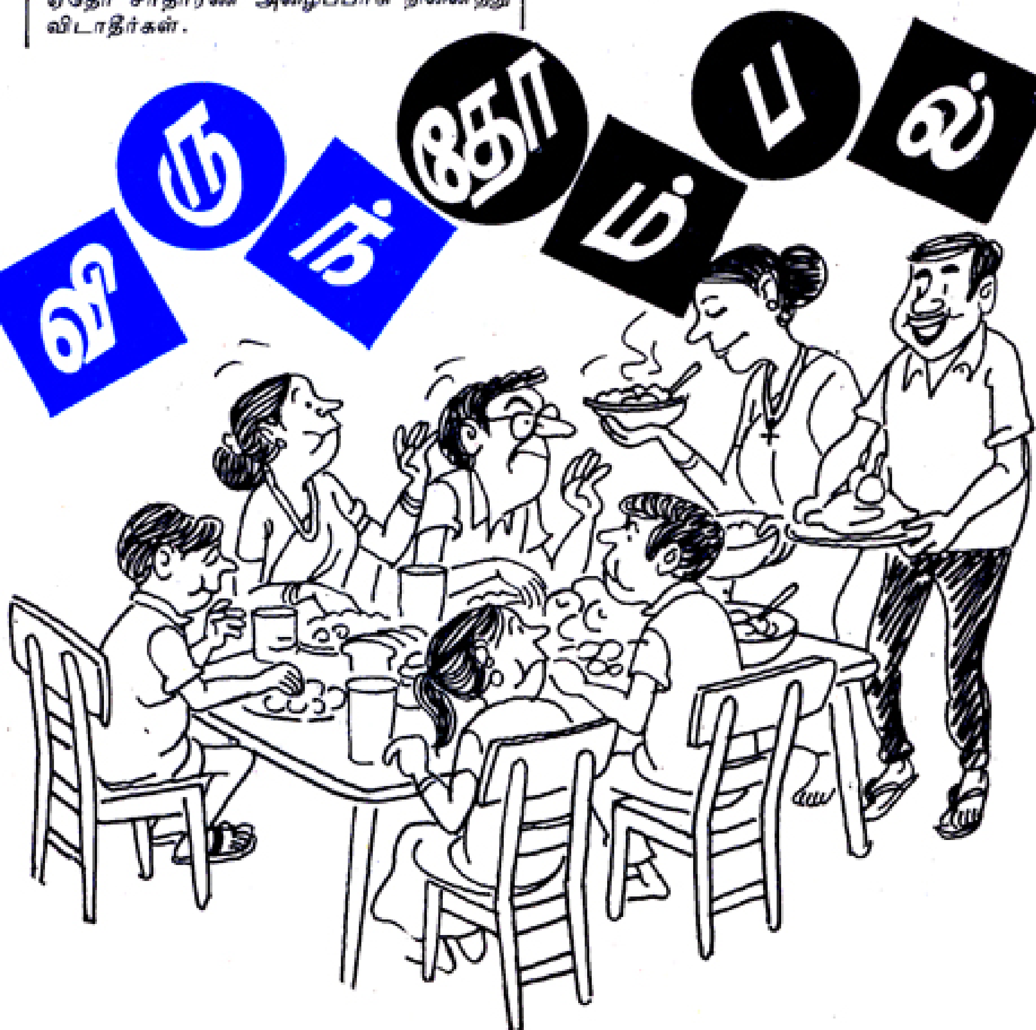
விருந்தினரை உபசரிப்பது ஒரு தனி அழகு தான். 'ஏன் வந்தீர்கள்?' என்பது போல் மூஞ்சியைக் காட்டுவது, 'சாப்பிட்டுட்டு வந்தாச்சா?', 'எங்க வீட்டில் எல்லாம் எங்கே சாப்பிடப் போறீங்க?' என்று சொல்லித் தண்ணீர் கூடக் கொடுக்காமல் அனுப்பும் ரகங்கள் நாட்டில் அதிகம். நான் சொல்லப் போகும் உபசரிப்பைப் போல் நீங்கள் கண்டிருப்பீர்களா என்பது கொஞ்சம் சந்தேகம் தான்.

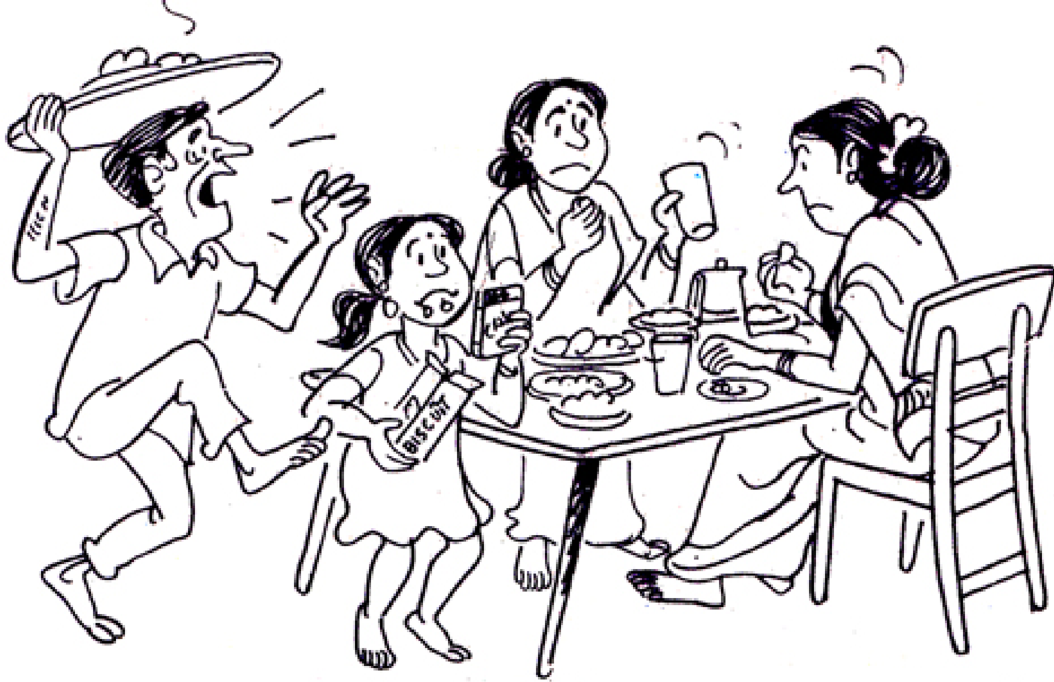
எங்களுக்கு வேண்டப்பட்ட ஒரு கிறிஸ்துவக் குடும்பம். அப்பா, அம்மா, பெண்கள், பிள்ளை, மாப்பிள்ளைகள் என்று கிட்டத்தட்ட பத்துப் பேர். உபசரிப்பதில் கபடமற்ற நல்ல இதயங்கள். கிறிஸ்துமஸ் வந்துவிட்டால் தனக்குத் தெரிந்த சில குடும்பங்களைக் கூப்பிடுகிறார்கள் என்றால் அது ஏதோ சாதாரண அழைப்பாக நினைத்து விடாதீர்கள்.

விருந்தாளியின் உற்றார், உறவினர், தூரத்து உறவு (இவர்களுக்கு ஆளே தெரியாது என்றாலும் கவலை இல்லை) என்று எல்லோரையும் முகவரி தேடி, ''கண்டிப்பாய் வந்தே ஆக வேண்டும். நீங்கள் வந்தால்தான் பண்டிகை சிறக்கும்'' என்று கடிதமாவது எழுதி விடுவார்கள். அவர்கள் வெளியூரிலோ அல்லது வெளிநாட்டிலோ இருந்தாலும் அதைப் பற்றி இவர்களுக்குக் கவலை இல்லை.

இத்தகைய விநோத அழைப்பிற்கிணங்கி ஒரு முறை நானும் என் குடும்பத்தினரும் உற்றார், உறவினர், நண்பர் என்று புடை சூழச் சுமார் பதினைந்து பேர் சென்றோம். 'இப்படியா அலையறது!' என்று முணுமுணுக்கக் கூடாது. எங்களுக்கு ஆணித்தரமாகப் பிறப்பிக்கப்பட்ட அன்புக் கட்டளை அது.

எனக்கு மட்டும் கொஞ்சம் உதறலாகவே இருந்தது. இதற்கு முன் எதேச்சை





யாகச் சாதாரண நாட்களில் நண்பர்கள் ஆறு பேர் சென்றனர். சொல்லாமல் திடீரென்று வந்தவர்களைச் சரியாகக் கவனிக்க முடியவில்லையே என்று துக்கப்பட்டுக் கொண்டே ஏதோ- இருப்பதையாவது சாப்பிட்டுச் செல்லுங்கள் என்று கவனிக்க,

அளவுக்கு மீறிய உபசாரத்தினால் ஆளுக்கு 15 பருப்பு உருண்டைகள், ஒரு கிலோ காய்கறி வகைகள், ஒரு கிலோ சாதம் என்ற கணக்கில் உள்ளே செல்ல, ஒரு வாரம் வரை அவர்களின் நடமாட்டம் நாட்டில் இல்லை.

'என்ன ஆயிற்று?' என்று தேடி விசாரித்த போது அவர்களின் பதில்.

'வயிறு சரியில்லை. நான் கட்டிலை இழுத்து பாத்ரூமிலேயே போட்டு படுத்துக் கிடந்தேன். அப்படி ஒரு சங்கடமாகி விட்டது'' என்று கூறி என்னை உஷார் படுத்தியுள்ளார்கள்.

கிறிஸ்துமஸ் காலை பதினோரு மணி. நாங்கள் எல்லோரும் அவர்கள் வீட்டில் கூடினோம்.

'வாங்க! வாங்க!'

'அம்மா வாங்க! அங்கிள் வாங்க!'

'ஹிஹி! ஹிஹி...!'

'சித்தப்பா வாங்க! சித்தி வாங்க!'

'ஹாம்.. ஹாம்!'

'பாப்பா வாங்க'

!!!!

உறவு முறை கண்டு குழம்பி விழிக்கக் கூடாது. எங்கள் குடும்பத்தில் சித்தப்பா, பெரியப்பா என்று குழந்தைகளின் உறவு முறையை முன்னிட்டு அனைவரும் அதே பெயரிலேயே அழைப்பது வழக்கம். புதிதாய் வருபவர் குழம்புவார்.

தரதரவென்று நாலா மூலைகளிலிருந்தும் நாற்காலிகள் இழுக்கப்பட்டன. மோடாக்கள் போடப்பட்டன. வேக வேகமாக ஓடி ஒருவருக்கொருவர் முட்டிக் கொண்டனர்.

பதினைந்து பேரையும் விட்டு மனிதர்கள் ஒவ்வொருவராக வந்து 'வாங்க வணக்கம்' சொல்லி முடிப்பதில் இருபது நிமிடங்கள் செலவாயின.

குடும்பத் தலைவர் அடுக்களைப் பக்கம் திரும்பி குரல் கொடுத்தார். ''இந்தாம்மா. முதலில் 'கலகலாவை' கொண்டா. பேசிக் கொண்டே கலகலாவைச் சாப்பிடட்டும்.''

'கலகலாவா?' ஒருவரையொருவர் பார்த்துக் கொண்டோம்.

நான்கு பெரிய தாம்பாளங்களில் முறுக்கு (நாலு விதம்), காராபூந்தி, காரா சேவ், அல்வா இன்னும் பேர் சொல்லத் தெரியாத இத்தியாதிகள் நிரப்பப்பட்டு நான்கு பேருக்கு ஒரு தாம்பாளம் என்ற கணக்கில் வைக்கப்பட்டது.

ஒரு பெரிய 'லாலா' கடையே வைத்து வியாபாரம் செய்யலாம்.

'அம்மா... ம் ம் சாப்பிடுங்க.

'தம்பி... கூச்சப்படாதேப்பா.. நம்ம வீடுதான். சும்மா சாப்பிடு.

குடும்ப அங்கத்தினர்கள் ரிங் மாஸ்டர்கள் போல் எங்களைச் சுற்றி சுற்றி வந்தனர்.



என் கடைசிப் பெண் சற்று நிதானம். கையில் பலவகை 'கலகலா'க்கன் திணிக்கப் பட்டவுடன் எதைச் சாப்பிடுவது என்று தெரியாமல் விழித்தாள்.

'பாப்பாவுக்கு இதெல்லாம் பிடிக்கலை போலிருக்கு. டேய், ஜோஸப், பாப்பாவுக்கு பிஸ்கட் கொடு'

இது குடும்பத் தலைவியின் குரல்.

மேரி, க்ராக்ஜாக், க்ரீம், பிரிட்டானியா, ஹார்லிக்ஸ் போன்ற பல கம்பெனி பிஸ்கட் பொட்டலங்கள் அவள் முன் கொட்டின.

என் பெண் மேலும் மிரண்டாள்.

''ஜோஸப், குழந்தை வரும் என்ற அறிவு வேண்டாம். சாக்லேட் வாங்கி வருவதற் கென்ன''

மீண்டும் தலைவியின் மிரட்டல்.

எட்டு கால் பாய்ச்சலில் ஜோஸப் பேக்கரி சென்று சூறையாடித் திரும்பினார்.

''வேண்டாம் அங்கிள். வேண்டாம் அங்கிள்'' என்று என் பெண் அலற அலற அவை ஒரு பையில் நிரப்பப்பட்டு அவள் கையில் மாட்டப்பட்டது.

''வீட்டுக்குப் போய் சாப்பிடு'' என்று சொல்லி முதுகில் செல்லமாக ஓங்கித் தட்டி யதில் என் பெண் கபில்தேவின் சிக்ஸர் போல் ஓடி விழுந்தாள்.

''மேரி, சீக்கிரம் ஸ்நாக்ஸ் கொண்டு வாம்மா''

''இதோ வந்துட்டேன் அப்பா.''

பூரி — மசாலா, மசால்வடை, மெதுவடை தோசை, சட்னி, சாம்பார் இவை அணி வகுத்து வந்தன.

'இதுவா ஸ்நாக்ஸ்' நான் ஒரு சேனையை அல்லவா கூட்டிக் கொண்டு சென்றிருக்க வேண்டும்.

துரத்தித் துரத்தி எங்கள் தட்டுகள் நிரப்பப்பட்டன. இதன் இடையில் குடும்பத் தலைவர் பலவகை பழங்களையும் (பலா பழம் முதற்கொண்டு) கொண்டு வந்து மலை போல் குவித்தார்.

எங்களுக்கு மிகவும் பயம் பிடித்துக் கொண்டது. என் அம்மாவும், சித்தியும் சாமர்த்தியமாக அவரிடம் பேசி பழங்களை பிறகு சாப்பிடுகிறோம் என்று வாங்கி வைத்தார்கள்.

இதன் பிறகுதான் உண்மையான விருந்து ஆரம்பம் ஆயிற்று.

. விஜிடபிள் புலவ், குருமா, பொரியல் வகைகள், சிப்ஸ், ரசம், சாம்பார், பாயஸம் என்று வரிசையாக வந்து கொண்டேயிருந் தன.

என் சித்தப்பா தலை மேல் தட்டை தூக்கிப் பிடித்து ''சொன்னால் கேட்கணும். நான் நிறைய சாப்பிட்டு விட்டேன். என்னை விட்டு விடுங்கள்'' தை, தை என்று குதிக்க, மேரி கபடி விளையாடுவது போல் பாத்திரமும் கையுமாக அலைந்தார்.

என் சித்தி அழாத குறையாகக் கெஞ்சி னார்.

எங்கள் உடன் வந்த நண்பர் தட்டின் மீது குப்புற விழுந்து எல்லோரும் சென்று விட்டார்களா என்று பார்த்துத் தப்பித்த பெருமையில் தலைநிமிர்ந்தார்.

ரிங் டென்னிஸ் போல் குறி பார்த்து வீசப்பட்ட இரண்டு வடைகளைத் தன் தட்டில் கண்டதும் அதிர்ச்சி அடைந்தார்.

வசமாக மாட்டியவர் எங்கள் உடன் வந்த இராணுவ மேஜர்தான். தன்னுடைய மிலிடரி பலத்தைப் பயன்படுத்திக் கூட தப்பிக்க முடியாமல் ஒரு ஜமுக்காளத்தைத் தரையில் போடச் சொல்லி பேச்சு மூச்சு இல்லாமல் படுத்துக் கிடந்தார்.

எங்கள் கும்பலிலேயே பீமனைப் போல் பலசாலியானவரே உண்டு உண்டு சோர்ந்து விட்டார்.

மணி இரண்டு. எங்கள் யாருக்கும் கண் கள் திறக்க முடியவில்லை. மூலை முடுக்கு களில் சுருண்டு விட்டோம்.

''சிறிது நேரம் படுத்து ஓய்வு எடுங்கள். சரியாகி விடும்'' என்றனர்.

மணி மூன்று இருக்கும். ஏதோ வாசனை அடிக்க நான் பயத்துடன் மெதுவே கண் திறந்தேன்.

என் தலை அருகில் ஆவி பறக்க பஜ்ஜி யும், காப்பியும் இருந்தன.

மறுபடியும் நாங்கள் ஓட, அவர்கள் துரத்த.

தப்பித்தோம், பிழைத்தோம் என்று வீடு வந்து சேர்ந்தோம்.

அன்பு ஆறு போல் ஓட வேண்டும். வெள்ளம் போல் அடித்துச் செல்லக் கூடாது என்று இவர்களுக்கு எடுத்துச் சொல்ல ஆசைதான். ஆனால் அதற்குள் போண்டா வந்து விடுமோ என்ற அச்சத் தில் திரும்பச் செல்லவில்லை.

— **கேயெஸ்.**

எண்ணத்தை ஈர்க்கும் ♪ வண்ணக் களஞ்சியம் ♪ லயமும் நயமும் இணைந்த ப்ரிண்டுகளின்
சங்கமம் ♪ இதயத்தை மீட்டும் ♪ சேலைகளின் சோலை. மனதை மயக்கும்.

நவ நாகரீக நங்கையர்க்கு
லயமும் நயமும் சேர்க்கும்.

LAKSHMI
Raaga

லக்ஷ்மி மில்ஸ்

பாலியெஸ்டர் ♪ பாலியெஸ்டர் – காட்டன் ♪ காட்டன் சேலைகள்

"என் மகளுக்கு நான் கேர்ஃப்ரீ தேர்ந்தெடுத்தது ஏன்."



நினைவுக்கு வருகிறது — அந்த நாளில் நான் என் மகளின் வயசில் இருந்தபோது வீட்டுத் தயாரிப்புக் கச்சுகள்தான் எங்கள் காலத்து "சுகாதாரம்". சமயங்களில் சங்கடமாகத்தான் இருக்கும்.

ஆனால், காலம் மாறிப்போச்சே

இன்றோ என் மகள் ஓடியாடித் துடியான வாழ்க்கை நடத்துகிறாள். அதனால்தான் நான்



அவளுக்கு கேர்ஃப்ரீ ஸேனிட்டரி நேப்கின்களைத் தேர்ந்தெடுத்தேன். அணியத் தயார்நிலையில் உள்ள அவை சௌகரியமானவை, சுகாதாரப் பாங்கானவை.

கேர்ஃப்ரீ முழுமொத்தப் பாதுகாப்புத் தருகிறது என் மகளுக்கு.

கேர்ஃப்ரீ — சிற்றடக்கமானது. ஒப்பற்ற 'ஒண்டர்ராப்' வெளிப்புற உறையும், 3-வழி ப்ளாஸ்டிக்-ஷீல்டு நீலக் கவசமும் உடையது.

ஆகவே, கசிவு உறிஞ்சிக்கொள்வதில் மேம்பட்டது, பாதுகாப்பதில் மேம்பட்டது. கறைபடியும் சங்கடத்திற்கு வழியே இல்லை. கேர்ஃப்ரீ என் மகளுக்கு சுகவசதியோடு காப்புறுதியையும் அளிக்கிறது. உபயோகித்துப் பார்த்து நம்பிக்கை பெற்ற கேர்ஃப்ரீ பாதுகாப்பை என் செல்விக்குக் கொடுக்க முடிகிறதே என மகிழ்கிறேன்.

மாறிவரும் இக்காலத்திற்கான கேர்ஃப்ரீ வகைகள்



ரெகுலர்	டியோடரன்ட்	எக்ஸ்ட்ரா லார்ஜ்
சகஜமான பாதுகாப்புக்கு, [illegible]	சகஜமான பாதுகாப்புடனே மணம் கமழும் புத்துணர்ச்சிக்கு	பலத்த கசிவுகளின் போது கூடுதல் பாதுகாப்புக்கு, இரவோடிரவான உபயோகத்திற்கு

உங்களுடைய மகளிடம் எப்படி கூறுவது? என்ற மாதவிடாய் பற்றிய இலவசத் துண்டுப் புத்தகம் ஒன்றைப் பெற, எழுதுக இவ்விலாசத்திற்கு: Personal Products Division, Johnson & Johnson Ltd., 30, Forjett Street, Bombay-400 036.

கேர்ஃப்ரீ*

சுகம் மற்றும் பாதுகாப்பு உங்களுக்கு மிகவும் தேவைப்படும் அந்த நாட்களுக்கு.

* கேர்ஃப்ரீ — ஜான்ஸன் & ஜான்ஸன் யு.எஸ்.ஏ. டிரேடு மார்க் ஆகும்

ஜான்ஸன் அண்ட் ஜான்ஸன்

O&M/5780/TAM

ஆப்பங்கள் பலவிதம்

ஆப்பத்தைப் பற்றி...

இப்பலகாரம், அதிகமாகக் கேரளாவிலும், தமிழ்நாட்டிலும்தான் செய்கிறோம். அதுவும் சிறிது வித்தியாசமாகவே செய்யப்படுகிறது. கேரளாவில் இதற்கு முக்கியமாகத் தேங்காய், தேங்காய்ப்பால், இளநீர் என்று அதிகமாகவே உபயோகிக்கிறார்கள். தமிழ்நாட்டில் தேங்காய் அதிகம் சேர்க்காவிட்டாலும் உளுந்து, வெந்தயம் சேர்க்கிறார்கள். அதனால் தோசை போலவே ஆகிவிடுகிறது. ஆப்பம் தேங்காய் சேர்த்துச் செய்யப்படுவதால், ருசி கூடத்தான் செய்கிறது. ஆனால், டாக்டர்களின் அறிவுரைப்படி தேங்காய் சேர்ப்பது, ஒரு குறிப்பிட்ட வயதிற்கு மேல் சரியல்ல. அதனால் இங்கு தேங்காய் இல்லாமல் செய்யும் சில ஆப்பங்களின் செய்முறையும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

காலையில் சாப்பிடும் வழக்கம் உள்ளவர்கள், முதல் நாள் காலையில் ஊறப்போட்டு, சாயந்திரம் அரைத்து வைக்கவும். மாலை டிபனுக்கு என்றால் இரவு ஊற வைத்து, காலை அரைத்து வைக்கவும். இதற்கு இட்லியைவிட புளித்துப் பொங்கினால்தான் நன்றாக இருக்கும். ஆப்ப சட்டியில் அல்லது குழிவான எண்ணெய் வாணலியில் மாவை விட்டு, மூடி வைத்து, இரண்டு பாகத்தையும் கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொண்டு சுழற்றவும். நடுவில் சிறிது உப்பிக் கொண்டு வரவேண்டும். திருப்பிப் போடக் கூடாது.

ஆப்பம் — 1

தேவையான பொருட்கள்:

புழுங்கல் அரிசி — 3 கப்,
அவல் — முக்கால் கப்.

செய்முறை:

அரிசியையும், அவலையும் தனித் தனியாக நன்றாகக் கழுவிக் கொள்ளவும். இரண்டையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து, பாத்திரத்தில் போட்டு இவை மூழ்கும் வரை, கடைந்த மோரை விட்டு ஊற வைக்கவும். சிறிது உப்பு சேர்த்து, நைஸாக அரைத்துக் கொள்ளவும். மாவில் 2 டீஸ்பூன் சர்க்கரையையும் சேர்த்துக் கரைத்து வைக்கவும். ஆப்பம் சுடும் பொழுது தண்ணீர் சேர்த்துக் கரைத்துக் கொள்ளலாம்.

ஆப்பம் — 2

தேவையான பொருட்கள்:

பச்சரிசி — 3 கப்,
உளுந்து — 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
புழுங்கல் அரிசி சாதம் — 1½ கப்,
ஈஸ்ட் — ½ டீஸ்பூன் (முக்கியமில்லை),
சர்க்கரை — 2 டீஸ்பூன்,
சோடா — ¼ ஸ்பூன்,
உப்பு — தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை:

பச்சரிசியையும், உளுந்தையும் நன்றாகக் கழுவி, ஊற வைத்து, நைஸாக அரைத்துக் கொள்ளவும். இத்துடன் வடித்த புழுங்கல் அரிசி சாதத்தையும் கலந்து அரைத்து வைக்கவும். வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் ஈஸ்ட்டைப் போட்டு, அத்துடன் சர்க்கரையும் கலந்து மாவில் சேர்த்துக் கொள்ளவும். வேண்டிய உப்பைச் சேர்த்து மாவைக் கரைத்துக் கொள்ளவும். சுடுமுன்பு சோடாவைச் சிறிதளவு தண்ணீரில் சேர்த்து, கலந்து கொள்ளவும்.

ஆப்பம் — 3

தேவையான பொருட்கள்:

பச்சரிசி — 3 கப்,
அவல் — 1 கப்,
உளுந்து — 1 டீஸ்பூன்,
சர்க்கரை — 3 டீஸ்பூன்,
உப்பு — சிறிது.

செய்முறை:

முதலில் நான்கையும் சேர்த்து நன்றாகக் கழுவி ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் விட்டு ஊற வைக்கவும். உப்பு, சர்க்கரை, சேர்த்து நைஸாக அரைத்துக் கொள்ளவும். மாவை அரைத்து முடிக்கும் தறுவாயில் 2 டீஸ்பூன் மைதா மாவையும், 1 டீஸ்பூன் ரவையையும்

சேர்த்துக் கொள்ளவும். ஆப்பம் சுடுவ தற்கு ½ மணி நேரம் முன்பு ½ டீஸ்பூன் சோடா உப்பைச் சிறிது வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் கலந்து மாவில் சேர்த்துக் கலக்கவும்.

ஆப்பம் — 4

தேவையான பொருட்கள்:

பச்சரிசி — 3 கப்.
உளுந்து — 1 டேபிள் ஸ்பூன்.
தேங்காய்த் துருவல் — 1½ கப்.
இளநீர் — ½ கப்.

செய்முறை:

அரிசியையும், உளுந்தையும் கழுவி, தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும். சிறிது உப்பையும் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும். தேங்காய்த் துருவலையும் சேர்த்து, நைஸாக அரைக்க வேண்டும். இளநீரில் கொஞ்சம் மாவைக் கலந்து கொள்ளவும். வாணலியில் விட்டுக் கூழ் போல் காய்ச்சி மாவில் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

ஆப்பம் — 5

தேவையான பொருட்கள்:

பச்சரிசி — 3 கப்.
அவல் — முக்கால் கப்.
தேங்காய்த் துருவல் — 1½ கப்.
உளுந்து — 1 டேபிள் ஸ்பூன்.
இளநீர் + சர்க்கரை — 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை:

பச்சரிசி, அவல், உளுந்து மூன்றையும் கழுவி ஊறவைக்கவும். தேங்காயை உடைத்து இளநீரை எடுத்துக் கொள்ளவும். இதில் சர்க்கரையைச் சேர்த்துத் தனியாக வைக்கவும். ஊறிய சாமான்களை நைஸாக, உப்பு சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும். இத்துடன் தேங்காய்த் துருவலையும் சேர்த்து அரைக்கவும். வைத்திருக்கும் இளநீரைச் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

ஆப்பம் — 6

தேவையான பொருட்கள்:

பச்சரிசி — 3 கப்.
உளுந்து — 1 டேபிள் ஸ்பூன்.
அவல் — ½ கப்
ரொட்டி — 5 (ஓரங்களை எறிய வேண்டாம். பழைய ரொட்டியின் காய்ந்து போன ஓரங்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.).
அவல் — ½ கப்.

செய்முறை:

பச்சரிசி, உளுந்து, இரண்டையும் ஊற வைத்து அரைக்கவும். அவலையும் ஊற வைத்து, சேர்த்து அரைத்து வைக்கவும். உப்பு சேர்க்கவும். ரொட்டியைத் தண்ணீரில் நனைத்துப் பிழிந்து மாவுடன் சேர்த்து அரைக்கவும்.

ஆப்பம் — 7

தேவையான பொருட்கள்:

பச்சரிசிப் பொடி — 4 கப்.
பொடியைச் சலித்த குறுணை — 1 கப்.
ஒரு முழுத் தேங்காயின் பால்.

செய்முறை:

வாணலியில், குறுணையைப் போட்டு, சிறிது தண்ணீர் சேர்த்துக் கூழ் போல் கிண்டவும். பொடியில் சிறிது உப்பு சேர்த்துத் தேங்காய்ப் பால் சேர்த்துக் கரைத்துக் கொள்ளவும். இதில் கூழை விட்டுச் சேர்த்துக் குழைத்து வைக்கவும். ஆப்பம் செய்யும் முன் தண்ணீர் விட்டு ஆப்பம் செய்யும் பக்குவத்தில் கரைத்துக் கொள்ளவும்.

மேலே கூறியுள்ள ஆப்பங்களுக்குத் தொட்டுக் கொள்ள குருமா, சட்னி இவை நன்றாக இருக்கும்.

— விசாலம் நாராயணஸ்வாமி.



என்னிடம் வரும் அநேக பெண்களின் குறைகளில் ''எனக்குத் தலைமுடி அதிகம் கொட்டி, நரைத்து விட்டது.''

''கண்ணைச் சுற்றிக் கருவளையம்.''

''முகத்தில் அதிகச் சுருக்கங்கள் தோன்றி விடுகின்றன'' என்பதுதான் அதிகம்.

இவர்கள் அதிகம் கவலைப்படுவது உடல் ஆரோக்கியத்தைக் காட்டிலும் வெளிப்புற தோற்றத்தைப் பற்றித்தான்.

ஆரோக்கியமான அழகு குறைவதற்குக் காரணம் சரியான விகிதாச்சார முறையில் முறையாக உணவு சாப்பிடாததுதான். நம் வீட்டில் உள்ள பெரியவர்களைப் பாருங்கள். நம்மை விட நல்ல அடர்த்தி முடியுடன், நரை கம்மியாக, சதா 'அங்கு வலி, இங்கு வலி' என்று குறை கூறாதவர்களாக, சுறுசுறுப்புடன் திடமாக வேலை செய்யக் கூடியவர்களாக இருப்பார்கள். ஏன்? இவர்கள் நன்கு உண்டார்கள், உழைத்தார்கள். எல்லாம் ஒரு கட்டுப்பாட்டில் இருந்தது. செலவும் அதிகம் செய்ய மாட்டார்கள்.

இப்பொழுதெல்லாம் எதற்கெடுத்தாலும் செலவுதான். மருத்துவச் செலவு தாக்குப் பிடிக்க முடிவதில்லை. ஒருவேளை வெளியில் உணவருந்தினால் செலவும் கூட, சுகாதாரக் குறைவைப் பற்றியும் ஐயப்பட வேண்டியுள்ளது. நாகரிக உலகில் பல முன்னேற்றங்களுக்கிடையில் சில குறைபாடுகளும் உள்ளன. இவற்றை ஆராய்ந்து நாம் நல்லவற்றையெல்லாம் ஒருசேர எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நான் ஏதோ புதிதாக ஒன்றையும் சொல்லி விடப் போவதில்லை. நம் பெரியோர்கள் எது நமக்கு நன்மை பயக்கும் என்பதை ஆராய்ந்து நாம் அறியாமலேயே அவற்றை நம் அன்றாட வாழ்க்கையில் புகுத்தி விட்டனர். அவற்றைதான் நான் உங்களுக்குச் சற்று ஞாபகப்படுத்துகிறேன்.

நமக்குதான் எத்தனை பதவிகள். நாம் தானே வீட்டின் ஹோம் மினிஸ்டர், டயட்டீஷியன், டீச்சர் எல்லாம். அதனால்தானே ஒரு பெண் படித்தால் ஒரு குடும்பமே படித்ததற்குச் சமம் என்றார்கள்.

கோவில் நமக்கு எத்தனை ஆரோக்கியமான விஷயங்களைச் சொல்கிறது தெரியுமா? அது சொல்லும் இரகசியங்களைத் தெரிந்து கொண்டால் நாம் பேரழகியாகவே மாறி விடலாம்.

இந்து கோவில்களில் நுழைந்ததும் நாம் காணும் கடவுள் பிள்ளையார், இந்தப் பிள்ளையாருக்கு 'அருகம் புல்' மாலை மிகவும் விசேஷம். இந்த அருகம் புல்லின் இரகசியம் உங்களுக்குத் தெரியுமா?

'ஆகாததெல்லாம் அருகம் புல்லில் ஆகும்' என்பார்கள். தீராத உடல் நோய்கள் கூட அருகம்புல்லின் சாற்றினைத் தொடர்ந்து அருந்தி வர தீர்ந்து விடும். இதனைச் சுட்டிக் காட்டத்தான் முதலில் வணங்கப்படும் பிள்ளையாருக்கு இதனைச் சூட்டி அதன் முக்கியத்துவத்தை உணர்த்தியுள்ளார்கள். காலையில் இச் சாற்றினை சுத்தமான நீருடன் கலந்து அருந்த இரத்த அழுத்தம்,



கோவில்கள் மூலமாக — அழகு, அழகு, அழகு!

நரம்புத் தளர்ச்சி, உடல் எடை இவை ஓடி ஒளிந்து விடும்.

வேப்ப மரத்தினை 'சக்தியின்' ரூபமாக வழிபடுகிறோம். கிராமங்களில் குழந்தைகளின் உடல்நலக் குறைவு, மனநோய் இவற்றிற்கு வேப்பிலை அடித்து குணப்படுத்தப்படுவது வழக்கில் இருக்கின்றது. உடல் நலனைப் பேணிக் காக்க மிகவும் உதவும் வேப்பிலை.

விரல் சூப்பும் குழந்தைகளின் விரலில் சிறிது வேப்ப எண்ணையைத் தடவும்போது விரல் சப்பும் பழக்கமும் விட்டு, சிறிது உள்ளே செல்லும் வேப்பிலை வயிற்றில் உள்ள பூச்சிகளை அறவே நீக்குகிறது. விரல் சப்பும் பழக்கம் விடும் போது பல் முன் நீண்டு வருவது தடுக்கப்படுகிறது.

சிறு துண்டு வேப்பிலை உள்ளே சென்றாலும் பூச்சிகள், கிருமிகள் அழிகின்றன.

அம்மை நோய் போன்ற வைரஸ் நோய்களுக்குக் கூட வேப்பிலை ஒரு தடுப்பு நிவாரணியாக இருக்கிறது.

பெண் குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி வேப்பிலை, மஞ்சள் அரைத்து உடலில் பூசி குளிக்க வைத்தால் 'வாக்ஸிங்' என்ற முறையில் கை, கால்களில் முடி நீக்கும் வேலையே இருக்காது.

கோடை காலமாகிய இப்போது முதல் நாளே சிறிது வேப்பிலைகளைப் பறித்து ஒரு பக்கெட் நீரில் போட்டு வையுங்கள். மறுநாள் குளிக்கும் பொழுது இதைக் கலந்து குளித்தால் வெயில் காலத்தில் ஏற்படும் சரும நோய்களிலிருந்து தப்பலாம். ஆறாத புண்களுக்குக் கூட வேப்ப எண்ணையைத் தடவி வர குணமாகும்.

தலையில் பொடுகு, பேன் தொல்லை உள்ளவர்கள் தலைகாணியின் மேல் வேப்பிலையைப் பரத்தி ஒரு துண்டால் மூடி தலை வைத்து படுத்துத் தூங்குங்கள். தொல்லை நீங்கி விடும்.

அடிக்கடி தலைவலி, சைனஸ் தொந்தரவு உள்ளவர்கள் மிகச் சிறிதளவு சூடு செய்த வேப்பெண்ணையைத் தலைக்குத் தடவி குளித்து வரலாம்.

சிறு சிறு விஷயங்களுக்கெல்லாம் டாக்டருக்குச் செல்லாமல் தவிர்த்து விடலாமே.

வில்வம் சிவனுக்கு உகந்தது. சிவன் கோவில் பிரசாதத்துடன் ஓரிரண்டு வில்வ இலைகளையாவது காணலாம். இது இரத்த சோகை, மஞ்சள் காமாலை, மற்றும் தொற்று நோய் இவைகளின் தடுப்பு மருந்தாகும். வில்வ இலைச்சாறு மிகவும் சுவையுடையது. வில்வ இலையைச் சாறாக்கித் தினந்தோறும் சிறிது குடித்து வாருங்கள். மனமும், உடலும் ஆரோக்கியமாகும்.

பெருமாள் கோவிலில் துளசிநீர் முக்கியப் பிரசாதம். இதன் மருத்துவ குணத்தைப் பற்றி ஒரு சிறு புத்தகமே எழுதலாம். இதன் முக்கிய குணம் இருமல், சளி, கபம்



முளைக்கீரை, அரைக்கீரை, பசலைக்கீரை, பாலக்கீரை இவைகள் மட்டும் சமைப்பதற்காக அரியும் முன் பத்து நிமிடம் சக்கரைத் தண்ணீரில் முக்கி வைத்திருந்தால் அதன் ருசி அதிகரிக்கும். சமைத்த பிறகு தித்திப்பும் தெரியாது.

— கீதா.

இவற்றை அடியோடு தீர்த்து விடும். ஆஸ்துமா நோயாளிகள் கூட காலை பத்து துளசி இலைகளை மென்று தின்பது நல்லது என்று இயற்கை வைத்தியத்தில் கூறப்படுகிறது. வீட்டில் 'டீ' தயாரிக்கும் பொழுது சிறிது துளசி இலைகளைச் சேர்த்து வாருங்கள். நல்ல மணத்துடனும் இருக்கும்.

கோவிலில் முக்கியமான பழம் எலுமிச்சம் பழம். இது 'ராஜகனி' என்றல்லவா அழைக்கப்படுகிறது? தீயவற்றை அகற்றி விடும் துர்க்கையைப் போல நம் உடலில் உள்ள தீயவைகளை எலுமிச்சை அகற்றி விடும்! பெரிய மனிதர்களைக் காணச் செல்லும் போது கூட எலுமிச்சை கொண்டு செல்லுவதை அறிந்திருப்பீர்கள்.

தினமும் ஏதாவது ஒரு வகையில் எலுமிச்சம் பழத்தை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். பழச் சாறாகவோ சாலெட்டின் மீது பிழிந்தோ, மோரில் கலந்தோ, அல்லது ரசத்திலோ எப்படி சாதம், சன்னா, டால் போன்ற சப்ஜிகளில் கலந்தோ உபயோகிக்கலாமே. ஓரிரு பழங்களுக்கு அதிக செலவும் இருக்காது.

இப் பழம் எப்படி உதவுகிறது என்று நீங்கள் உணர வேண்டும். உடல் சோர்வு நீங்க, நரம்புத்தளர்ச்சி நீங்க, உடல் அழகு பெற வைட்டமின் 'சி' சத்து அதிகம் பெற, நோய் தடுப்புச் சக்தி அதிகரிக்க, பித்தம் நீங்க, புண்கள் ஆற, ஈறுகள் பலப்பட என்று விவரித்துக் கொண்டே போகலாம்.

காலையில் ½ டம்ளர் வெந்நீருடன், பாதி எலுமிச்சம் பழச்சாறு, ஒரு டீஸ்பூன் தேன் கலந்து அருந்தி வர உடல் இளைத்து வனப்பு பெறும்.

பெண்கள் தேங்காய் எண்ணை, எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்து, தலை, முடி இவற்றில் தடவி குளித்துப் பாருங்கள்.

தெரியாமலா சொன்னார்கள் இதை ராஜகனி என்று?

அம்மனுக்கு மஞ்சள் காப்பு சாத்துவது, மஞ்சள் கலந்த அரிசியினால் ஆசி வழங்குதல், மஞ்சளை நனைத்த ஆடைகளை மணமக்கள் அணிவது. மஞ்சள் பூசி குளிப்பது

கவிஞரின்
நெஞ்சக் கற்பனை
காகித மீது:
டிசைன் கலைஞரின்
நெசவுக கற்பனை
நிகரிலா நேர்த்திப்
பருத்தித்
துணிமீது.

பருத்தி
பேண்ட்டீஸ்
மாதர் ஜட்டி
படைப்பு:விஐபி

VIP

Feelings





பளிச்சிடும் வெண்மைக்கு உஜாலா

வெண்மை உலகின் உன்னத சாதனம் உஜாலா. துணிகளுக்கு துவைத்தபின் அதி வெண்மை கொடுக்கும் அரிய சாதனம் உஜாலா. துணிகள் பளீரென்று பளிச்சிடும் நம்பகமானது. உஜாலா அங்கக இரசாயனத்தில் (Organic Chemistry) டாக்டர் பட்டம் பெற்ற விஞ்ஞானி ஒருவரால் பல்வேறு விஞ்ஞான ஆராய்ச்சி மற்றும் கண்டுபிடிப்பின் விளைவாக விசேஷமான முறையில் உருவாக்கப்பட்டது. விரைவில் நீரில் கரைந்து உடனடியாக துணி இழைகளில் உறிஞ்சப்பட்டு அதிகபட்ச வெண்மையை துணிகளை பாழாக்காமல் தருகின்றது.

உஜாலா ஒரு சாதாரண சொட்டு நீலம் அல்ல

உஜாலா துணிகளுக்கு கேடு ஏற்படுத்தாது. விலை குறைந்த சாதாரண சொட்டு நீலங்களில் இருந்து வேறுபட்டதாகும் உஜாலா. உஜாலா விஞ்ஞான முறையில் அதன் மூலப் பொருளில் இருந்து ஆய்வுகளை செய்து தயார் செய்யப்படுகிறது. இது துணிகளின் இது சிறு குழந்தையின் சருமத்திற்கு கூட தீங்கு ஏற்படுத்தாது.

உஜாலா இப்போது தமிழ்நாட்டில் உள்ள அனைத்து மொத்த வியாபாரிகளிடமும், சில்லறை வியாபாரிகளிடமும் விற்பனை ஆகிறது.



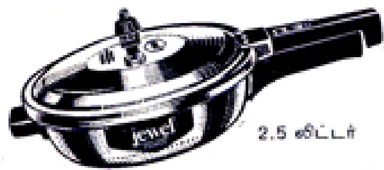
Marketing Office:
JYOTHY LABORATORIES,
44, Shivshakthi Ind. Estate, Marol,
Bombay-400 059.

RAM/JL 12.0

THE FEDERAL BANK LTD. OUR FRIEND IN NEED!



பிரஷர் குக்கர்



2.5 லிட்டர்



3.5 லிட்டர்



4.5 லிட்டர்

- ஆட்டோமெட்டிக் லிப்டிங் சிஸ்டம் கொண்டது.
- ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் வெண்ட் ட்யூப் துருப்பிடிக்காதது.
- உறுதியான கைப்பிடி.
- ஆவியில் வேகக்கூடிய இட்லி, வதக்குவது, குழம்பு வைப்பது மற்றும் எண்ணெயில் வறுப்பது ஆகிய அனைத்து சமையலுக்கும் உகந்தது.
- ஆழமில்லாத அகலமான பாத்திரமானதால் எரிபொருளை மிச்சப் படுத்துகின்றது.
- தினசரி சமையலுக்கு விரைவாகவும், சிக்கனமாகவும், வசதியாகவும் இருக்கும் என்று பல இல்லத்தரசிகள் கேட்டுக் கொண்டதினால் வடிவமைக்கப்பட்டது.

விநியோகஸ்தர்கள் : ஆனந்தா ஏஜன்ஸீஸ், 46, தெற்காவணி மூல வீதி, மதுரை. போன் : 31116. **கிளை** : 72, நைனியப்ப நாயக்கன் தெரு, சென்னை. போன் : 564724. விற்பனையாளர்கள் : **மதுரை** : ஆனந்தா ஸ்டோர்ஸ், 42, தெற்காவணி மூல வீதி, போன் : 26365. ஆனந்தா மெட்டல் கம்பெனி, 43, காமராஜர் சாலை, போன் : 31991. **தூத்துக்குடி** : சாந்தி ஸ்டோர்ஸ், கிரேட் காட்டன் ரோடு, போன் : 21061 பீனா ஸ்டோர்ஸ், தெற்கு எம்பரர் தெரு, போன் : 20687. **நெல்லை** : காசியானந்தா & கோ, 41, ஹைரோடு, போன் : 26044. **நாகர்கோவில்** : ஹாஜி முகமது யூசுப், கோட்டாறு. **திண்டுக்கல்** : ஜெயகிருஷ்ணா ஸ்டீல் ஹவுஸ், போன் : 4108.

இவற்றிற்கு நீங்கள் என்ன காரணம் கூறுவீர்கள். மஞ்சள் மங்களச் சின்னம் என்று. உண்மைதான். ஆனால் அதன் மருத்துவ உண்மை, மஞ்சள் சிறந்த ஆன்டி செப்டிக். கிருமி நாசினி என்பதுதான்.

கூட்டம் நிறைந்த இடத்தில் இந்த மஞ்சள் நனைந்த ஆடை நோய்க் கிருமிகளில் இருந்து ஒரு கவசமாக மணமக்களைக் காக்கிறது! உடலுக்குத் தேய்த்துக் குளிப்பதும், சமையலில் சேர்ப்பதும் இக் காரணத்தினாலேதான். ஆரோக்கியமானதே அழகு. அதே போல பலரும் ஆசீர்வாதம் செய்யும் உள்ளங் கைகளே ஆரோக்கியத்தையும், வியாதியையும் பரப்பும் இடம். யாருக்கு என்ன உடம்பு என்று கூட்டத்தில் கணிக்க முடியும்? எனவே மஞ்சளுடன் சேர்த்து உள்ளங் கையிலிருந்து அரிசி விழும் போது, மணமக்கள் மற்றவர்களின் நோய்களில் இருந்து காக்கப்படுகிறார்கள்.

தேங்காய் ஒரு சத்துள்ள உணவுதான். அக் காலங்களில் மக்கள் கோவில் செல்வது என்பது ஒரு யாத்திரையை போல் நெடுந் தூரம் நடந்து செல்ல வேண்டும். அப்படி நடந்து களைப்புறும் போது பிரசாதமாக பெறப்படும் இந்தத் தேங்காயை அவர்கள் உடைத்து உண்டு சற்று இளைப்பாறுவார்கள். இது உடலுக்கு அதிகச் சக்தி கொடுக்க வல்லது.

கட்டு சாதத்திலும், மற்ற வகை உணவுகளிலும் தேங்காய் சேரும் போது வழிப் பயணத்தில் தெம்பு வருகிறது. அக் காலத்தில் உண்பதற்கேற்ப உழைப்பு இருந்தது. அதனால் உணவு நமக்கு செரித்தது. இக் காலத்தில் இயந்திரங்களின் உதவியுடன் நாம் வாழ்க்கை நடத்தும் பொழுது 'தேங்காய்' கொலஸ்டிராலை அதிகப்படுத்தும் என்று உணவில் சற்று விலக்கியுள்ளோம்.

சந்தனத்தை உடலில் பூசிக் கொள்வதும் உடலை குளிர்ச்சிப்படுத்துவதற்குத்தான்.

அன்றைய மலை மீது இருந்த கோவில்களும், பிரகாரங்களும் பொது மக்களின் உடற்பயிற்சிக்குப் பெரிதும் உதவின. மலை மீது ஏறுவதும், மிகப் பெரிய கோயில் பிரகாரங்களைச் சுற்றி வருவதும் அருமையான உடற்பயிற்சி. ஆரோக்கியத்திற்கு மிக மிகத் தேவையானது, தினமும் ஒரு மைல் ஆவது நடப்பதுதான். உலகம் முழுக்க டாக்டர்கள் ஒருமித்து கூறும் விஷயம் இது.

இவற்றையெல்லாம் நான் உங்களுக்கு எடுத்துச் சொல்லும் காரணம் நம் முன்னோர்கள் எதைச் செய்தாலும் அதை ஒரு காரணத்தோடே செய்து வந்தார்கள் என்று வலியுறுத்தத்தான். யாத்திரை, விரதம், பிரசாதம் போன்றவைகள் நம் உடல் ஆரோக்கியத்தை மனத்தில் கொண்டே செய்யப்பட்டுள்ளன.

— டாக்டர் கமலி.

மகளிர் மன்றம் என்றாலே வெறும் பொழுது போக்குமிடம் என்ற பலரது எண்ணங்களை மாற்றும் வகையில் மாதா மாதம் மகளிருக்கும் குழந்தைகளுக்கும் ஏதாவது உபயோகப்படும்படி செய்ய வேண்டும். என்பது மகளிர் மன்றத்தின் முக்கியமான கொள்கையாக்கப்பட்டது.

மாதா மாதம் நாங்கள் நடத்தும் பலவித உபயோகமான நிகழ்ச்சிகள் தவிர இலவசமாக கைத்தொழில், தையல், அழகுக் குறிப்பு வகுப்புகள், எம்பிராய்டரி ஆகிய வகுப்புக்களும் நடக்கின்றன. மன்றத்தின் புதிய தலைவராக கீதா விஸ்வநாதன் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார்.

பொதுமக்களின் வேண்டுகோளுக்கிணங்க, எங்களது முதல் ஆண்டு விழாவை ஒரு நகைச்சுவை நாடகத்தை அரங்கேற்றி, அத்துடன் ஆண்டு மலரையும் வெளியிட்டு கொண்டாட நினைத்தோம். அதன்படி, மிகச் சிறப்பான முறையில் நிகழ்ச்சிகள் நடந்தேறின. எங்களது பணி தொடர இறைவனின் ஆசியையும் மக்களது ஒத்துழைப்பையும் வேண்டி நிற்கிறோம்.

அகிலா சுப்ரமண்யம்,
செயலாளர்.

அமராவதி
அவினியூ
பெண்கள்
சங்கம்



கோபத்திலும் ஒரு நியாயம்

- சுந்தரி ஜெயராமன்

பொழுது விடியும் போதே சமாசாரம் வந்து விட்டது! பால்காரன்தான் கூறினான். ''என்னடா சொல்றே? பெரியம்மாதானே?'' என்று அவசரமாகக் கேட்டேன்!

''அப்படி இருந்தாத்தான் தேவலீங்களே! ஐயாவோட சம்சாரமுங்க!'' என்று கூறி விட்டுப் போய்விட்டான். அரைத் தூக்கத்தோடு பில்டரை லொட்டு லொட்டு என்று தட்டிக் கொண்டிருந்த என் மனைவி செல்லத்திடம் மெதுவாக விஷயத்தைக் கூறினேன். அவளும் அதிர்ந்து போய் விட்டாள். நம்பாமல் என்னைச் சந்தேகமாகப் பார்த்தாள்.

''என்ன உளர்றீங்க?போனதை வெள்ளிக் கிழமை கோவிலிலே பார்த்தேன்! மகாலட்சுமி மாதிரி நின்று பேசிட்டுப் போனா! இந்தப் பால்கார அவசரக்குடுக்கை ஏதாவது பேத்தறதோ என்னவோ! இல்லே! நீங்கதான் சரியா காதுலே வாங்கிக்கலியா?..''

''போடி!வேலைமெனக்கெட்டு உங்கிட்ட விடியக்காத்தாலே வந்து இப்படி ஒரு சமாசாரத்தை சொல்லப் போறேனா? பால்காரன் தீர்மானமா சொன்னான்னு சொல்லிண்டேயிருக்கேன்...'' நான் எரிந்து விழுந்தேன்!

செல்லம் மாய்ந்து போனாள்!''என்னங்க இது! அநியாயம்! மாமிக்கென்ன அப்படி செத்துப் போற வயசா? மாமாவே இப்போத்தானே ரிடையர் ஆனார்? மூத்த பொண்ணு பிரவிச்சு இப்போத்தான் ரெண்டு மாசமாறது! கல்யாணத்துக்கு வேற ஒரு பொண்ணு இருக்கு! அத்தனை பொறுப்பையும் மாமா தலையிலே கட்டிட்டு இவ பாட்டுக்கு போய்ச் சேர்ந்துட்டாளே! யமனுக்குக் கண்ணே இல்லியோ!''

ஆமாம்! சில நேரங்களில் உலக நடப்பு விவகாரங்களைப் பார்க்கும் போது, யமனுக்குக் கூட கண்ணில் காடராக்ட் வந்திருக்குமோ என்றுதான் தோன்றுகிறது! சபேச சர்மாவிற்கு எண்பது வயதிலே தாயார் இருக்கிறாள்! கழி, கொம்பு எதுவும் வைத்துக் கொள்ளாமல் கண்காது எதுவும் பழுது இல்லாமல், நன்றாக நடமாடிக் கொண்டிருக்கிறாள். யார் போய் அவளுக்கு நமஸ்காரம் செய்தாலும் சரி, நிறைஞ்ச ஆசீர்வார்த்தையும் பண்ணிவிட்டு ''பாட்டி கைகால் நிடமா இருக்கறப்பவே செத்துப் போயிடணும்னு வேண்டிக்கோ கொழந்தே'' என்று கூறுவாள்.

சர்மாகூட சில சமயம் தாயாரை கோபித்துக் கொள்வார். ''பிராணன் போறதுக்கும் வேளை வரணும்மா! நீ ஏன் அதையே ஜபிச்சிண்டிருக்கே!'' என்பார். திடீரென்று ஒரே ராத்திரியில் எதிர்பாராமல் தன் மருமகள் போய் விட்டதில் அந்தப் பாட்டி எத்தனை அதிர்ச்சியடைந்திருப்பாள்!

செல்லம் பரபரப்பாகக் காரியத்தில் இறங்கினாள். காப்பியைக் கொண்டு வைத்தாள். ''இதைக் குடிச்சிட்டு, நீங்க போய் ஒரு நடை எட்டிப்பார்த்துட்டு வந்துடுங்க! என்னதான் பால்காரன் சொன்னாக்கூட எனக்கு நம்பிக்கையா இல்லே! நீங்க வந்தப்புறம் நான் போறேன்! அதுக்குள்ளே, நான் குக்கரை வச்சுட்டு ரெடியா இருக்கேன்!'' செல்லம் மளமளவென்று உத்தரவுகளைப் பிறப்பித்தாள்.

நான் கிளம்பினேன்! எனக்கும் கொஞ்சம் உதறலாகத்தான் இருந்தது. சமாசாரம் நிஜம்தானா என்று உள்ளூற உதைப்புதான். ஆனால் நான் வாசலை விட்டு இறங்கி தெருவிலே இரண்டடி வைப்பதற்குள்ளாகவே எதிர் வீட்டு கோபாலனும் வந்து சேர்ந்து கொண்டார்! பால்காரன் அன்று, பாலோடு இந்த விஷயத்தையும் சேர்த்து எல்லோருக்கும் சப்ளை செய்திருக்கிறான்!

கடைசி வீடு சபேச சர்மாவுடையது! வீட்டைப் பார்த்தவுடனேயே விஷயம் நிஜமென நிதர்சனமாகத் தெரிந்துவிட்டது. செத்துப் போனவர்களுக்குத்தான் முகத்திலே பிரேதக் களை வந்து விடுகிறது. வீட்டிற்கே அப்படி ஒரு செத்த களை வந்து விட்டிருந்தது!

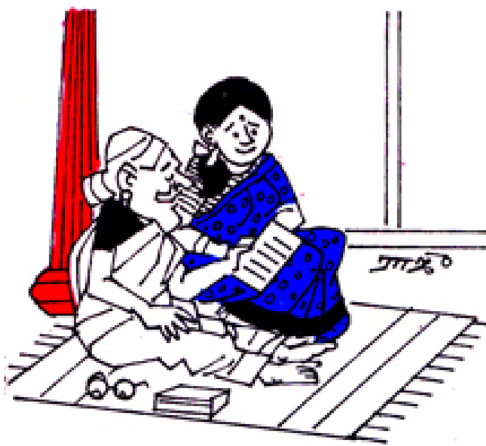
தயங்கியவாறு உள்ளே போனோம்! நட்ட நடு கூடத்திலேயே கிடத்தியிருந்தார்கள். சர்மா பரிதாபமாக ஒரு பக்கமாக

உட்கார்ந்திருந்தார். இரவு பன்னிரண்டு மணிக்கு மார்வலி என்றாளாம்! சாதாரண மாக எப்போதும் கொடுப்பது போல் மாத்திரை கொடுத்திருக்கிறார்கள். வலி ரொம்பவும் அதிகமாகி, மூச்சுவிடச் சிரமப் படவே, டாக்டரை அழைத்திருக்கிறார்கள். ஆனால் டாக்டர் வருவதற்குள்ளாகவே எல்லாம் முடிந்து விட்டது.

பாட்டி சுருண்டு துணியாய் ஒரு மூலை யில் கிடந்தாள். பெண்கள் இருவரும் அழுது கொண்டு அம்மாவின் அருகில் இருந் தார்கள். பையன்தான் கேட்பவர்களுக் கெல்லாம், சலிக்காமல் விபரத்தைக் கூறிக் கொண்டிருந்தான்.



நான் திரும்பினேன். செல்லம் வாசற் படியிலேயே காத்துக் கொண்டிருந்தாள். நான் ஸ்னானம் செய்து விட்டு வந்த பிறகு அவள் கிளம்பினாள். அவள் முகம் பார்க்க சகிக்கவில்லை. ஏற்கெனவே மகா கோழை! இரண்டு நாட்கள் முன்பு கோவிலில் பார்த்த சிநேகிதி, பேசாமல் படுத்து விட் டாள் என்றால்....! அவள் ஜீரணித்துக் கொள்ள முடியாமல், மெதுவாக நடந்து போனாள்.



கண்ணாடி பார்க்கும் நேரம்

ஒரு சமயம் என் பாட்டியைக் கண் டாக்டரிடம் அழைத்துப் போய்க் கண்ணாடி போட்டு கூட்டி வந்தேன். பாட்டி மிகவும் திருப்தியாகக் காணப்பட்டார். மருந்து சாப்பிடுவதோ, அல்லது டாக்டரின் ஆலோசனைகளைப் பின்பற்றி வருவதிலோ மிகவும் கவனமாக இருப்பார் பாட்டி. அப்படியிருப்பவர், பல தடவை கண்ணாடியைக் கழட்டி வைத்து விடுவார். அடிக்கடி குறிப்பிட்ட சில மணிகளில் கழட்டுவதையும், போடுவதையும் பார்த்த நான், பாட்டியிடம் என்ன காரணம் என்று கேட்டேன். "அதுதான் டாக்டரே அட்டையில் எழுதிக் கொடுத்திருக்கிறாரே எப்பொழுது கண்ணாடியைப் போட்டுப் பார்க்கலாம் என்று" பாட்டியின் பதில்." நானும் சரியாகக் கவனிக்கவில்லையோ என்று டாக்டரின் பிரிஸ்கிரிப்ஷனை எடுத்துப் பார்த்தேன். உடனே பாட்டி அத்துடன் இருந்த டாக்டரின் தமிழ் விசிட்டிங் கார்டை என்னிடம் காட்டினார். அதில் டாக்டர் பெயருக்குக் கீழே– "பார்க்கும் நேரம்: காலை 9 மணி முதல் 1 மணி வரை மாலை 5 மணி முதல் 7 மணி வரை ஞாயிறு விடுமுறை"
என்று அச்சிடப்பட்டிருந்தது. பாட்டி இதைப் பார்த்து விட்டுத்தான் கச்சிதமாகக் கழட்டுவதும் போடுவதுமாக இருந்திருக்கிறார். எங்களுக்கோ சிரிப்பை அடக்க முடியவில்லை. பாட்டிக்கோ இவ்வளவு புத்திசாலியாக இருந்தும் இவர்கள் நம்மைப் பார்த்து 'எதற்குச் சிரிக்கிறார்கள் என்று புரியவில்லை.

— சர்மதா.

பத்து நிமிடங்கள் கழித்து பிரஷர் குக்கரை அணைத்து விட வேண்டும் என்று செல்லம் சொன்னதை மீண்டும் ஞாபகப் படுத்திக் கொண்டு, பேப்பரோடு வாசலில் வந்து உட்கார்ந்தேன். மனசே சரியில்லை! என்ன அநித்தியமானதொரு வாழ்க்கை! இப்படி ஒரு மார்வலி வந்தால், குக்கரை அணைப்பதற்கு நான் இருப்பேனோ என்னவோ. என்னை நம்பிப் போயிருக்கிறாளே இந்த செல்லம்? எனக்குச் சிரிப்பு வந்தது!

அட! செல்லம் வந்து விட்டாளே! அதற்குள்ளாகவா? நான் மனத்தில் நினைத்தது அவளுக்கும் தோன்றிவிட்டதா? எப்படி இத்தனை சீக்கிரம் வந்து விட்டாள்? முகத்திலே அசாத்திய கோபம்?

"என்னமது! போன வேகத்திலே திரும்பி வந்திருக்கே?" நான் கேட்குமுன்பே படபடவென்று பொரிந்து கொட்டினாள்!

"ஆமாம்! அந்த வீட்டுக்குள்ளே நுழைஞ்சாத்தானே! ஆனாலும் உங்க சிநேகிதருக்கு இத்தனை வக்ரபுத்தி வேண்டாம்! வீட்டிலே ஒரு துக்கம் நடந்தா, நாலுபேர் வரத்தான் செய்வா! இது கூடவா அந்த மனுஷருக்குத் தெரியாது! என்ன சத்தம்! என்ன கூச்சல்! அதுதான் அந்த மாமி, சுமங்கலியா சுருக்க போய்ச் சேர்ந்துட்டா! இந்த புத்தி கெட்ட மனுஷர்கிட்டே இத்தனை நாள் குடித்தனம் பண்ணியதே பாவம்! அவ தலையெழுத்து. அதென்ன சத்தம், மூணாம் மனுஷாளையெல்லாம் பார்த்து!" செல்லம் மூச்சு வாங்க இரைந்து விட்டு. குக்கரை அணைக்க உள்ளே விரைந்தாள்.

விஷயம் இதுதான்! சர்மா வந்திருந்த மனிதர்களையெல்லாம் பார்த்துத் திடீரென்று ஒரு சத்தம் போட்டிருக்கிறார். "யாரும் இங்கே வரவேண்டியதில்லை! எல்லோரும் எழுந்து போங்க! நீங்களாம் துக்கம் கேக்க வரல்லியேன்னு நாங்க யாரும் இப்போ அழல்லை! போங்கோ எல்லோரும் வெளியிலே!" என்று ஒரே கூச்சல் போட்டிருக்கிறார். எல்லோரும் அரண்டு போய் வெளியிலே வந்து விட்டார்கள். அவர் வாசற்கதவையே இழுத்து மூடி விட்டாராம்.

நான் போயிருந்தபோது மனிதர் சாதாரணமாகத்தானே இருந்தார்! எனக்கு ஆச்சரியமாக இருந்தது! பெண்டாட்டி திடுமென போய்விட்டதில் மனுஷனுக்குப் புத்தி ஏதாவது பேதலித்து விட்டதா? அந்தத் தெரு முழுவதும் ஒரு வாரம் இதே பேச்சுத்தான்! ஆனால் யாரும் தப்பித்தவறிக் கூட அந்த வீட்டுப்பக்கம் போகவில்லை.

ஒரு மாதம் கழித்து, ஒரு நாள் நான் ஆபீஸிலிருந்து வீடு திரும்பும் போது, எதேச்சையாகப் பார்த்தேன், வாசல் வராந்தாவில், சபேச சர்மா உட்கார்ந்திருந்தார்!

"வாங்க!" என்று அழகாக அழைத்து புன்னகைத்தார்! நான் வேறு வழியில்லாமல்,

- வாழ்விலே நம்பிக்கையும், நிறைவும் கண்ட நங்கை
- சிங்கார நங்கை
- இவள் முகத்திலே என்றும் மாறாத புன்னகை
- நெற்றியிலே ஒளிரும் நம்பிக்கைச் சின்னம்
- சிங்காரப் பொட்டாய் விளங்கும்
- ஒய்யாரமாய் விளங்கிடுவாள் இந்த சிங்கார நங்கை





சிங்கார்®

ஸ்டிக்கர் குங்குமம்

நம்பிக்கையான நெற்றிக் குங்குமம்

நற்பாதுகாப்புடன் என்றும் திகழும்



everest/90/SH/73 tm



அடுத்த முறைக் குளியலில் கொத்துமல்லியை கண்டிப்பா சேர்த்திடுங்க !

கொத்துமல்லி . உங்கள் உடலுக்குக் குளுமையும் புத்துணர்ச்சியும் தரும் பாரம்பரிய மூலிகை. நன்னாரி, வெற்றிவேர் போன்று கோடையின் சூட்டைத் தணித்து, உடலைக் குளுமையுடன் வைக்க, இயற்கை வழங்கும் வரப்பிரசாதம்.

இந்த சிறப்புகள் அனைத்துமே தாங்கி வருகிறது, மெடிமிக்ஸ் ஆயுர்வேத சோப்.

அது வியர்வை மற்றும் துர்நாற்றத்தை விரட்டுகிறது; வேர்க்குருவைத் தடுக்கிறது.

இந்தியா முழுவதிலுமிருந்து சேகரிக்கப்பட்ட 18 வெவ்வேறு மூலிகைகளைத் தூய்மையான தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து தயாரிக்கப்படுவதால், மெடிமிக்ஸ் ஆயுர்வேத சோப், உங்கள் சருமத்தை சுத்திகரித்து, பாதுகாத்து பராமரிக்கிறது.

இதுவரை கண்டிராத அளவுக்கு உங்கள் சருமத்திற்குக் கோடைகால சுகத்தை அளியுங்கள்.

மெடிமிக்ஸ் ஆயுர்வேத சோப்





கோடையில் குளுமை தரும் சோப்.

TAKE WING-90

அசடு வழிந்து கொண்டே அவர் அருகில் போய் அமர்ந்து கொண்டேன். மனுஷன் என்னென்னமோ பேசினார்! பெண் காப்பி கொண்டு வந்து வைத்தாள். எனக்கு நடுக்கம்தான். எந்த நிமிஷம் என்ன கத்துவாரோ என்று! கடைசியில் அவரே விஷயத்திற்கு வந்தார்.

''நம்ப சமூகத்தை ரொம்ப ரொம்ப திருத்தியாகணும் சார்! அன்னிக்குப் பாருங்க... அவ போய்ச்சேர்ந்த அன்னிக்கு துக்கம் கேக்க வந்தவா ஏன் சார் அப்படி உளறணும்?'' ஐயோ பாவம்! குழந்தைகளை விட்டுட்டு போயிட்டாளேன்னு சொல்லட்டும் நியாயம்! வயசு காலத்துல பாட்டி தலையிலே இத்தனை பொறுப்பை தள்ளிட்டாளேன்னு சொல்லட்டும்! அதுவும் நியாயம்தான்! திமர்னு எல்லாருமா எங்கம்மா மேலே பாயறா! ஏற்கெனவே எங்கம்மா ராத்திரி முழுக்க தூங்காம அழுது துடிச்சு, தன்னை விட்டுட்டு அவளைத் தூக்கிண்டு போயிட்டானேன்னு அந்த யமதர்ம ராஜனுக்கு லக்ஷார்ச்சனை பண்ணி ஓய்ந்து போய் சுருண்டு கிடக்கா!

கார்த்தால பார்க்கறேன், வரிசையா ஒவ்வொருத்தரா ''ஐயோ! யமனுக்குக் கண்ணில்லையே'' அப்படிங்கறா ஒருத்தர்! ''யமனுக்கு தட்டுக் கெட்டுப் போயிடுத்தோ!'' அப்படிங்கறா இன்னொருத்தர். ''பாட்டி! உங்களை வைச்சுட்டு அவளை வாரிண்டு போயிட்டானே இந்த யமன்!' அப்படின்னு கூசாம சொல்லி கட்டி அழறா இன்னொருத்தி! கடைசியிலே யாரோ ''ஐயோ பாட்டி! குத்துக் கல்லாட்டம் நீங்க இருக்கறச்சே இதென்ன அநியாயம். அப்படின்னா என்னாலே ஆத்திரத்தை அடக்கவே முடியலை! ஒரே சத்தமா போட்டு எல்லாரையும் வெளியிலே துரத்திட்டேன்!

பின்னே என்ன சார்? என் மனைவி செத்துப் போனதுக்குத் துக்கம் விசாரிக்கிறாளா அல்லது எங்கம்மா உயிரோடு இருக்கறத்துக்கு அனுதாபம் தெரிவிக்கிறாளா!? அம்பத்தைஞ்சு வயசிலே, என் மனைவி செத்துப் போனதாலே, எண்பது வயசிலே எங்கம்மா உயிரோடு இருக்கறது பெரிய அநியாயமா? ஆண்டவன் விதிப்படி எல்லாம் நடக்கறது! எண்பது வயசு என்ன சார், எங்கம்மா இன்னும் நூறு வருஷம் கூட இருப்பா! இவாளுக்கென்ன? ஏதுடா அந்தக் கிழவி ஏற்கெனவே நொந்து போயிருக்காளேன்னு, ஆறுதலா ''நல்ல காலம்! நீங்க இருக்கேள் குடும்பத்துக்குத் துணையா!'' அப்படின்னு ஒரு வார்த்தை சொல்லத் தெரியலை! உபயோகமத்த ஜனங்கள்!'

அவர் கோபத்திலும் கொஞ்சம் நியாயம் இருப்பதாகத்தான் எனக்குத் தோன்றியது. அவர் ஆவேசம் கொஞ்சம் தணிந்த பிறகு நான் நல்லபடியாக விடைபெற்றுக் கொண்டு வீடு வந்து சேர்ந்தேன்.



நான் கண்ணை மூடிண்டு ரஸ்ன



இது சபீதவா, ப்ரியாவா.

எப்பவுமே கண்ணு

தோத்துப் போயிடு

கறதுக்கு ஜோராவ

புடிச்சேன். கண்ணை

எனக்கு வெவ்வேற ஆரஞ்சு ட்ரிங்

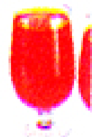
குடிச்சுப் பார்த்து எல்லாத்தையும் விட

வேன். ஆஹா, தெரியும் அது என்னோட

நெறைய நெறைய குடிக்கலாம்னு

சொல்வா ஏன்னு ஒ

கிளாஸ்





ஆரஞ்சு □ பைனாப்பிள் □ லெமன் □ ஷாஹி குலாப் □ காலா கட்டா □ கூல் கஸ் □ கேசர் ஏ

புத்துணர்வூட்டு

11பிடித்தமான சுவைக

துன்னு சொல்லுவேன் !



ஏது சுவையானது சுவைச்சுச் சொல்லு.

ச்சி ஆட்டத்துல

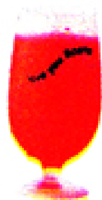
வன், அதனால் ஜயிக்

ழியை கண்டு

டிப்பேன், அண்ணு

ருவான். ஒவ்வொண்ணு

வையானதுக்கு வந்திடு

ஸ்னுன்னு.  ரஸ்னு

அம்மா

பக்கட்ல 32 சுவையான

ரஸ்னு கிடைக்கும்.



ம்ம்ம்...இது தான் ரஸ்னு !

(ஜல்ஜீரா) ☐ டுட்டி ஃப்ருட்டி ☐ மேங்கோ ரைப் ☐ கிரேப் குளோரி

ரஸ்னு

பிடித்தமான விலையில்.



Mudra:A:EAMR:5145 Tam.

முதல் பரிசு:

செம்பருத்தி ரோஜா சர்பத்

தேவையான பொருட்கள்:

செம்பருத்தி — 30 பூக்கள்,
ரோஜா — 15 பூக்கள்,
சர்க்கரை — 1 கப்,
தண்ணீர் — ½ கப்,
சிட்ரிக் ஆசிட் — ½ டீஸ்பூன்,
டோனோவின் (அ) ரோஸ் எஸன்ஸ் — 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை:

பூக்களை இரண்டு தம்ளர் தண்ணீர் விட்டு ஒரு தம்ளர் ஆகும் வரை கொதிக்க விட்டு இறக்கி நன்றாகக் கடைந்து வடிகட்டி ஒரு தம்ளர் பூச்சாறு எடுக்க வேண்டும். சர்க்கரை ஒரு கப், ½ கப் நீர், சிட்ரிக் ஆஸிட் மூன்றையும் ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து ஆற வைக்க வேண்டும். இதை மெல்லிய துணியில் வடிகட்டி பூச்சாறு, எஸன்ஸ் கலந்து நன்றாகக் கலக்கி பாட்டிலில் ஊற்றி வைத்து தினசரி பருகி வந்தால் (ஐஸ் சேர்த்து குளிர்பானமாகவோ அல்லது ஐஸ் இல்லாமலோ) உடலுக்கும், தலைமுடிக்கும் சிறந்த டானிக்.

— ரஜீலா ஜெகந்நாதராஜா.
அண்ணாமலைநகர்.

இரண்டாம் பரிசு:

கஞ்சி மோர் (காரம்)

தேவையான பொருட்கள்:

பச்சரிசி சாதம் வடித்த கஞ்சி — 2 கப்,
தயிர் — 1 கப்,

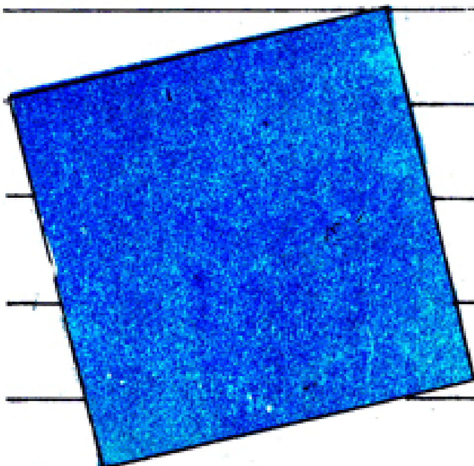


இஞ்சி — 1 சிறு துண்டு,
கேரட் — 1,
வெள்ளரிக்காய் — 1,
சப்ஜா விதை — 1 ஸ்பூன்,
கறிவேப்பிலை — 1 கொத்து,
உப்பு — தேவையான அளவு,
பொதினா இலை — 1 பிடி.

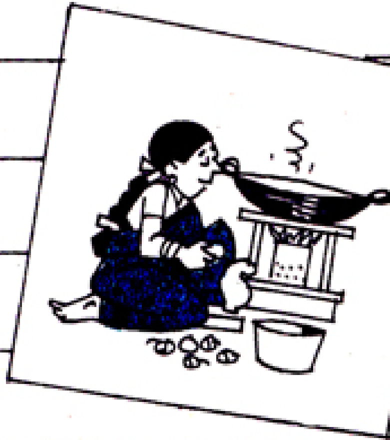
செய்முறை:

சப்ஜா விதையைக் கொஞ்சம் தண்ணீரில் ஊறவைக்கவும். கறிவேப்பிலை, பொதினா இவற்றைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். இஞ்சி, கேரட், வெள்ளரிக்காய் இவைகளைத் தேங்காய் பூப் போல துருவி வைத்துக் கொள்ளவும்.

சாதம் வடித்த கஞ்சியில் தயிரை விட்டுத் திட்டமாக உப்புப் போட்டு நன்றாகச் சிலுப்பவும். சிலுப்பிய மோரில் இஞ்சி, கேரட், வெள்ளரிக்காய் துருவல், கறிவேப்பிலை, பொதினா இவற்றைப் போட்டு




ஆர்த்தி



நன்கு கலக்கவும். ஊறிய சப்ஜா விதையை இந்த மோரில் கலக்கவும். இந்தக் கஞ்சி மோர் கோடைக்கு ஏற்ற குளிர்பானம். சப்ஜா விதை உடல் சூட்டை தணித்துக் குளுமையை தரக்கூடியது. மோர் கொஞ்சமாக இருக்கும் போது கூட மேற்சொன்னபடி கஞ்சியில் கலந்து பரிமாறலாம். விருப்பப் பட்டால் கடுகை தாளித்துக் கொட்டலாம்.

— ஆர்த்தி, கடலூர்.

மூன்றாம் பரிசு:

வில்வப் பழம் ஜூஸ்

தேவையான பொருட்கள்:

வில்வப்பழம் — 1 (பெரிய மாம்பழம் அளவில்)
சர்க்கரை — 200 கிராம்,
ஏலக்காய் — 2

செய்முறை:

வில்வப் பழத்தின் தோலைச் சீவி, பழத்தைப் பிசைந்து கொள்ளவும். பிறகு சர்க்கரை சேர்த்து மிக்ஸியில் போட்டு அடித்து ஜூஸ் எடுக்கவும். மிகவும் கெட்டியாக இருக்கும். அதனால் ஐஸ் கட்டிகளைப் போட்டு 2, 3 தடவை ஜூஸ் எடுத்துக் கொண்டு 2 ஏலக்காயைப் பொடித்து கலந்து பாத்திரத்தில் போட்டு ஃபிரிஜ்ஜில் வைத்துக் கொள்ளவும். இரவில் செய்து ஃபிரிஜ்ஜில் வைத்துக் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால் மிகவும் குளிர்ச்சியாக இருக்கும். வெயில் காலத்திற்கேற்ற குளிர்பானம் இது. உடல்நலத்திற்கேற்ற பானம்.

— பத்மா மணி, கல்கத்தா — 26.

ஆறுதல் பரிசு:

இளநுங்கு சர்பத்

தேவையான பொருட்கள்:

இளநீர் — 3 காய்கள்,
நுங்கு — 3
சர்க்கரை — 4 தேக்கரண்டி,
ஏலக்காய் — 2 (தேவையானால்)
ஐஸ் கட்டிகள் — 3 (தேவையானால்)

செய்முறை:

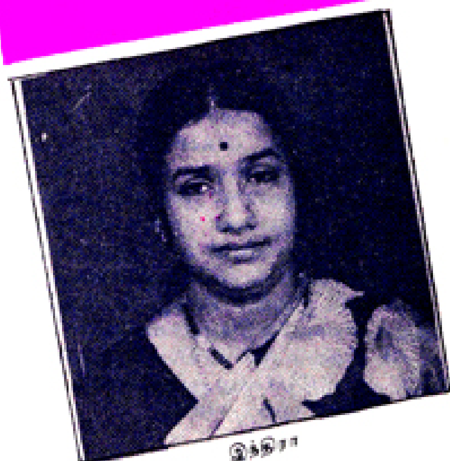
இளநீரை உடைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் ஊற்றிக் கொள்ளவும். நுங்கைத் தோல் சீவி சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். மிக்ஸியில் சிறிதளவு இளநீர், சில துண்டுகள் நுங்கு, சர்க்கரை, ஐஸ் கட்டிகளைப் போட்டு ஒரு சுற்று சுற்றி எடுத்து அனைத்தையும் ஒன்றாகக் கலக்கவும்.



பத்மா மணி



சுமதி



இந்திரா

ஏலக்காய் பொடித்துப் போடவும். இள நீரும் நுங்கும் உடலுக்கும் நல்லது. பருகவும் சுவையாக இருக்கும்.

— சுமதி ராஜன், பெங்களூர்.

ஆறுதல் பரிசு:

த்ரிவேணி ஸ்குவாஷ்

பச்சை மாங்காய் (நடுத்தர சைஸ்) — 5.
இஞ்சித் துண்டங்கள் — ½ கப்.
ஏலக்காய் — 10.
சர்க்கரை — மாங்காய் சாறு அளவு எடுத்துக் கொள்ளவும். சாறு ஒரு பங்கு என்றால் 3½ பங்கு சர்க்கரை.
தண்ணீர் — சாறு அளவும், தண்ணீர் அளவும் சமம்.
டோனோவின் — 2 டேபிள் ஸ்பூன்.
கே.எம்.எஸ். பொடி — ¼ டீஸ்பூன்.

செய்முறை:

மாங்காயை ஆவியில் வைத்துக் கொள்ளவும். சூடு ஆறிய பின் நன்றாகப் பிழிந்து சாறு எடுக்கவும். இஞ்சித் துண்டுகளை நன்றாக அரைத்து விழுதாக்கவும். வாய் அகன்ற பாத்திரத்தில் தண்ணீரை விட்டு, அதில் சர்க்கரையையும் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். மேலாக வரும் அழுக்கை நீக்கவும். சர்க்கரை கரைந்து கொதிக்கட்டும். இதில் இஞ்சிச் சாறையும், ஏலக்காய்ப் பொடியையும் சேர்க்கவும். இறக்கி வைத்து நன்றாகக் குளிர வைக்கவும். ஆறிய பின் மாங்காய் சாறை கலக்கவும். இதில் 2 டேபிள் ஸ்பூன் 'டோனோவின்' எஸன்ஸை சேர்த்து, கே. எம். எஸ். பொடியை, சிறிது தண்ணீரில் கலந்து 'ஸ்குவாஷ்'ல் சேர்த்து, பாட்டிலில் விட்டு வைக்கவும். குளிர் தண்ணீரில் ருசிக்கேற்றபடி விட்டு கலந்து குடிக்கவும். 'டோனோவின்' சேர்ப்பதால் திராட்சையின் ருசியும் வரும். மாங்காயின் புளிப்பும், இஞ்சி மணமும், திராட்சையின் ருசியும் கலந்த இநத 'த்ரிவேணி ஸ்குவாஷ்' எந்த பருவ காலத்திலும் சாப்பிடச் சிறந்த பாணமாகும்.

— இந்திரா வைத்தியலிங்கம்,
பாலக்காடு.

பரிசுப் பொருட்கள்:



அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு' என்று பெரியோர்கள் தெரியாமலா சொல்லி வைத்தனர்.

சமீப காலமாகவே ஆபீஸில் தூங்குவதும், வேலைக்காரி பற்றியும் ஜோக்குகள் அதிகமாக வாரப் பத்திரிகைகளில் வருவது அனைவரும் அறிந்ததே!

தற்போது அளவுக்கு மீறி வரம்பைத் தாண்டி வீட்டு வேலை செய்பவர்களை இழிவு படுத்துவது போல ஜோக்குகள் வருவது! சிரிப்பை வரவழைப்பதற்குப் பதில் வேதனையைத்தான் வரவழைக்கின்றது.

ஜோக்குகள் வாய்விட்டுச் சிரிப்பை அல்லது குறைந்தபட்சம் புன்னகையையாவது வரவழைக்கக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் அதற்கு 'ஜோக்' என்ற பெயர் பொருந்தும்.

சாதாரணமாக வேலைக்காரி அக்கம் பக்கத்து வீட்டு வம்புகளைக் கொண்டு வருவதால் அவளை நியூஸ் பேப்பர், ரேடியோ, தொலைக்காட்சி என்றெல்லாம் குறிப்பிட்டு ஜோக்குகள் வருவது முன்பெல்லாம் வழக்கமாக இருந்தது.

நாளுக்கு நாள் அவர்கள் 'காரெக்டரை' இழிவுபடுத்துவது போலவும், வீட்டு எஜமானர்களுடன் படுக்கையறை வரை தொடர்பு வைத்துக் கொள்வது போலவும் வரும் ஜோக்குகள் புற்றீசல் போல வெளி' வருவது படிப்பதற்கே அருவருப்பாகவும் வேதனையாகவும் உள்ளது.

இந்த ஜோக்குகளைப் படிக்கும் அளவு படிப்பறிவு வேலை செய்பவர்களுக்கு இல்லை என்ற தைரியத்தில் எழுதுகிறார்களா என்பதும் புரியவில்லை.

எழுதப் படிக்கத் தெரிந்த வேலைக்காரிகளும் அதிகம் உள்ளனர். எஜமானி ஆபீஸ் போனதும் வீட்டில் வருகின்ற 'சர்க்குலேஷன் லைப்ரரி' புத்தகங்கள் அனைத்தையும் படித்து முடித்துவிட்டு மீதி நேரத்தில் வீட்டு வேலை பார்ப்பவர்களும் உண்டு. அவர்கள் படித்தது போக மீதியே நாம் படிக்கிறோம்.

உதாரணத்திற்குச் சில 'ஜோக்' குகள்: —

ஒருவர்: முதுகுப்பக்கம் பார்த்தே யஜமானியா வேலைக்காரியான்னு நான் கரெக்டாச் சொல்வேன்.

இவர்: எப்படி?

முன்னவர்: எங்க வீட்டு வேலைக்காரி

வேலைக்காரிகளும் பெண்கள்தானே?

ரவிக்கைக்கு முன் பக்கம்தான் பட்டன் வைப்பா. அதை வைச்சுத்தான்.

இன்ஸ்பெக்டர்: உங்க வீட்டு வேலைக்காரி திருடிட்டுப் போய்ட்டா என்கிறீர்களே, அடையாளம் ஏதாவது சொல்ல முடியுமா?

இவர்: இடுப்புக்குக் கீழே ஒரு தழும்பும், தொடையில் ஒரு மச்சமும் இருக்கும் இன்ஸ்பெக்டர்.

எஜமானி: நான் எவ்வளவோ சொல்லிப் பார்த்தாச்சு. இடுப்பில் இன்னுகிற பழக்கத்தை என் கணவர் நிறுத்தவே மாட்டேங்கறார்டி.

வேலைக்காரி: நான் சொல்லியே கேட்காத மனுஷன் நீங்க சொன்னால் எங்கேம்மா கேட்கப் போறார்?

இந்த ஜோக்குகள் பெண்களாகிய நம்மைத் தலைகுனிய வைக்கின்றன. இவற்றைப் படிக்கும் பெண்கள் தம் கணவரைத் தனியாக, வீட்டு வேலை செய்பவர்களோடு பேசிவிட்டுப் போகத் தயங்குவதில் ஆச்சரியப்பட ஒன்றுமில்லை. வேலை செய்பவர்களும் தம் மகளை, மருமகளை வேலைக்கு அனுப்புவதில் போகப் போகத் தயக்கம் காட்டுவர்.

ஜோக்குகளைப் பரந்த மனப்பான்மையுடன் ரசித்தால் இதுபோன்ற வேதனைகள் வராதே என்று எழுதுபவர்கள் விளக்கம் கூறுவர். நமக்கும் அது தெரிந்த விஷயம் தான். இருந்தாலும் ஆபாசமாக ஒரு விஷயம் ஆக்கப்படுவதைப் பார்த்துக் கொண்டு பெண்கள் சமுதாயம் சும்மா இருப்பதற்குப் பெயர் பரந்த மனப்பான்மை அல்ல.

வேலைக்காரிகளும் பெண்கள்தாம். தம் வயிற்றுப் பிழைப்புக்காகத் தமக்குத் தெரிந்த வேலைகளைச் செய்து சம்பாதித்து மானத்துடன் வாழ்பவர்கள். அவர்களுக்குத் தன்மானம், மரியாதை இருப்பதை மனிதாபிமானம் கொண்ட யாரும் மறக்க மாட்டார்கள். தேவையில்லாமல் குறிப்பிட்ட ஒருவரை மட்டம் தட்டி ஜோக் எழுதுவது தவிர்க்கப்பட வேண்டிய ஒன்று.

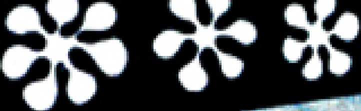
ஒரு நாள் வேலைக்கு ஆள் இல்லாமல் இருக்க முடியுமா? ஏன் ஜோக் எழுதுபவர் வீட்டையும் சேர்த்துத்தான் சொல்கிறேன். சிந்தித்துப் பாருங்கள்.

இதுவரை மேலெழுந்தவாரியாக இருந்த ஒரு விஷயம் தற்போது விபரீதமாகப் போய்க் கொண்டிருக்கிறது. விளையப் போகும் விபரீதத்தை உணர்ந்து பத்திரிகைகள் வேலைக்காரி பற்றி வரும் ஆபாச ஜோக்குகளைப் போடாமல் தடை செய்ய வேண்டும் என்பதே பெண்களாகிய நம் கோரிக்கை.

— பானுமதி இராமச்சந்திரன்.







NEW helena

VISCOSE BASED SANITARY NAPKINS

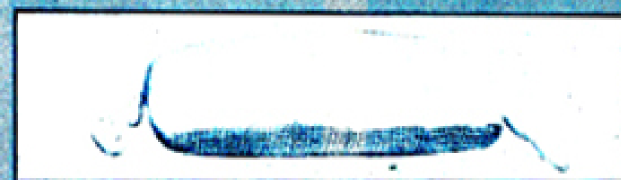
Be as Comfortable as on other days.





உங்களுக்காகவே பிரத்தியேகமாக 100% விஞ்ஞான ரீதியான, பட்டுப் போன்ற உயர் ரக விஸ்கோஸ் இழைகளைக் கொண்டும், அதிக உறிஞ்சும் தன்மையுடைய உயர் ரக பருத்தியினாலும் தரக் கட்டுப்பாடுடன் தயாரிக்கப்படும் ஒரே நாப்கின். உடனடியாகவும், முழுமையாகவும் உறிஞ்சும் தன்மையைக் கொண்ட உயர் ரக பஞ்சு அடுக்கடுக்காக அமைக்கப்பட்டுள்ளது. உறிஞ்சும் தன்மையற்ற நீல நிற பருத்தி இழைகளினால் மூடப்பட்டுள்ள அடிப்பாகம் உள்ளாடைகளை கறை படாமல் பாதுகாக்கிறது. மிருதுவான பின்னப்பட்ட நீண்ட இழை நாப்கின் முழுவதும் மூடப்பட்டிருப்பதால் நூற்றுக்கு நூறு திருப்தியை அளிக்கிறது.

இந்தியாவிலேயே முதன் முதலாக விஸ்கோஸ் இழைகளைக் கொண்டு 25 வருடங்களுக்கும் மேலான அனுபவத்தில் தயாரித்து வரும் ஒரே நாப்கின்.





25

தயாரிப்பாளர்கள்:

சர்காட் இண்டஸ்ட்ரீஸ் பி. லிட்.,

23, புரசவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, சென்னை-600 007.

போன்: 662004, 661982.

செம்பருத்தி

மருதோன்றி

கீழா நெல்லி

பொடு தலை

அடர்த்தியான அழகிய கூந்தலுக்கு!

உங்கள் கூந்தல் வளர்ச்சிக்கும், பொடுகு வராமல் தடுக்கவும், இளநரையை போக்கவும், முடி உதிர்வதை நிறுத்தவும், இதோ உங்கள் மூலிகை தைலம் டாம்ப்கால்.

இந்த டாம்ப்கால் தைலம் இயற்கை தந்த 32 மூலிகைகளையும் தரமான ஆலிவ் எண்ணையும் தேங்காய் எண்ணையும் கொண்டு தயாரிக்கப் படுகிறது.



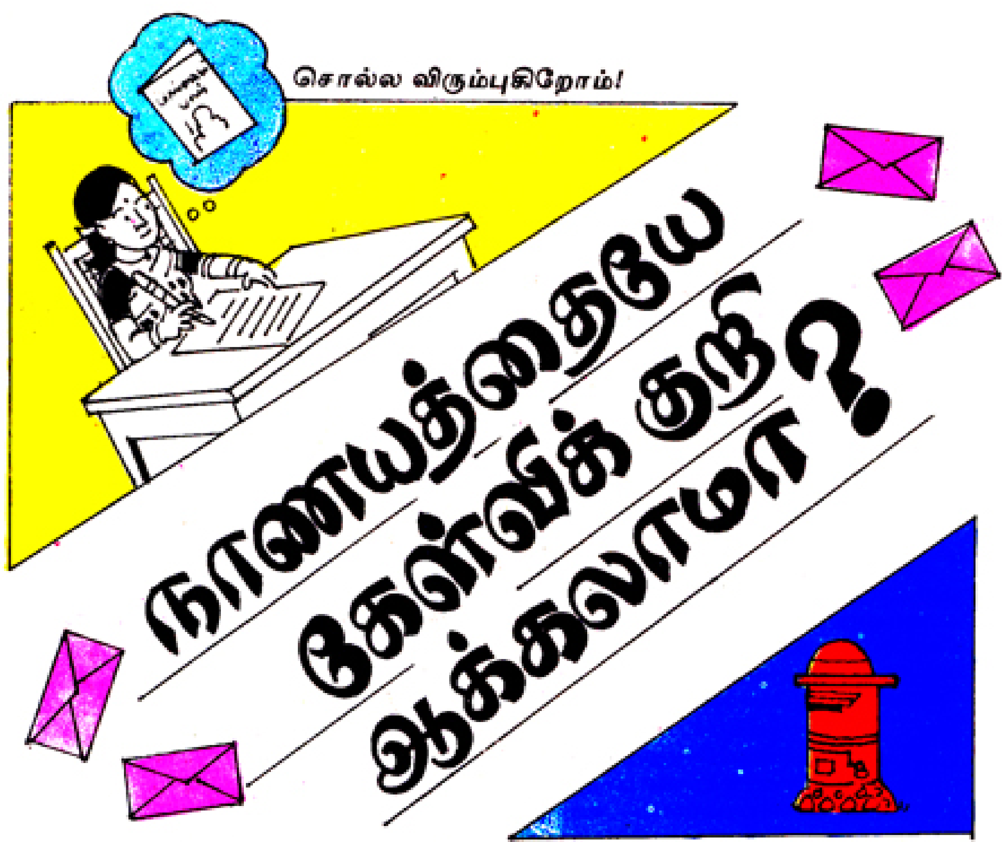
DIPR/927/MS/90/CANCO/772

டாம்ப்கால்

மூலிகைக்கூந்தல்தைலம்

தமிழக அரசு நிறுவனத் தயாரிப்பு

கூந்தல் நலத்திற்கும்
வளத்திற்கும் டாம்ப்கால்.



* ஜெயா வி. ராமன் டாக்டர்களைப் பற்றி எழுதியுள்ள கட்டுரையைப் படித்து மிகவும் வருத்தம் அடைந்தேன். அதில் மருத்துவத்தைப் பற்றியும் மருத்துவர்கள் பற்றியும் மிகவும் மட்டமாக எழுதப்பட்டுள்ளது.

சின்னச் சின்ன உபாதைகளுக்கும் பல டெஸ்டுகளைச் செய்கிறார்கள் என்பது அபத்தம். சொல்லப் போனால் செய்ய வேண்டிய டெஸ்டுகளைக் கூடச் செய்யாமல், செய்ய வசதி இல்லாமல் பல நோயாளிகளுக்கு வைத்தியம் செய்ய வேண்டி இருக்கிறது. டாக்டர் சீட்டு கொடுக்கும் போது என்ன எழுதிக் கொடுக்கிறார் என்று சொன்னால் மருத்துவம் படிக்காதவருக்குப் புரியுமா? அனாவசிய மருந்துகள் எழுத டாக்டர்கள் முட்டாள்கள் அல்ல. ஆண்டிபயாடிக்ஸ் கொடுக்கும் போது கட்டாயம் வைட்டமின்கள் கொடுக்கவேண்டும். இல்லாவிடில் வாயிலும், வயிற்றிலும் புண்ணாகும். ஏற்கெனவே எத்தனையோ பெண்கள் மூடி மூடி மறைத்து, ஆபரேஷன் செய்ய வேண்டிய காலத்தைக் கடந்து, பிறகு டாக்டர் பரிசோதனை செய்யும் போது முற்றிய நிலைக்கு வந்து உயிரை இழக்கிறார்கள். ஆபரேஷன் முறைகளிலும் அனஸ்தீஷியா முறைகளிலும் அதிக முன்னேற்றம் அடைந்துள்ள இந்தக் காலத்தில் இப்படி ஒரு கட்டுரை தேவையா?

டாக்டர் எப்போதுமே நோயாளிகள் கேட்கும் நியாயமான கேள்விகளுக்குப் பதில் சொல்வார்கள். ஆனால் டாக்டருடைய நாணயத்தையே கேள்விக்குறியாக்கினால் — அந்தப் புனிதத் தொழிலுக்கு மதிப்பேது?

— பெயர் சொல்ல விரும்பாத ஒரு டாக்டர்.

* கட்டுரை ஆசிரியர் தெரிவித்துள்ள கருத்துக்கள் பொதுவாக ஒப்புக் கொள்ளப் பட வேண்டியவையாகும். ஆனால் அதிலுள்ள ஒரு வரிதான் என்னை இந்தக் கடிதம் எழுதத் தூண்டியது. ('வலி இல்லா விட்டால் ஹெர்னியா ஆபரேஷன் அவசியமற்றது') கட்டுரை ஆசிரியர் எம். பி. பி. எஸ். படித்த டாக்டரா, இல்லையா என்பது தெரியவில்லை. இருந்தாலும் அந்த வரி சரியல்ல என்பது எனது அபிப்பிராயம்.

ஹெர்னியா (**Hernia**) என்ற நோயில் பல வகை உண்டு. **Inguinal Hernia, Fermoral Hernia, Diaphragmatic Hernia** என்று பலவகை உண்டு. கட்டுரை ஆசிரியர் இவற்றில் எதைக் குறிப்பிடுகிறார் என்று தெரியவில்லை. பொதுவாக **Hernia** என்றால் உடலில் உள்ள ஏதேனும் ஒரு **Hole** அல்லது **Defect** மூலமாக வயிற்றுப் பகுதியில் (**Abdomen**) உள்ள உறுப்புக்கள் (சிறுகுடல் போன்றவை) வயிற்றுக்கு வெளியே வருவதுதான். இதற்கு ஒரே சிகிச்சை ரண சிகிச்சைதான். **Inguinal Hernia, Femoral Hernia** போன்றவை ஆபரேஷன் செய்யாவிட்டால் **Strangulation** போன்ற உயி

ருக்கு ஆபத்தான விளைவுகளில் கொண்டு விடலாம். வலி இல்லை என்றால் ஆபரேஷன் அவசியமற்றது என்பது தவறான கருத்தாகும்.

மற்றபடி சிகிச்சைக்காக ஒரு டாக்டரிடம் செல்லும் போது நமக்கு ஏற்படும் எல்லாச் சந்தேகங்களையும் போக்கிக் கொள்ள வேண்டும். டாக்டரிடம் நோயைப் பற்றிய எல்லா விவரங்களையும் நோயாளியிடமோ அல்லது நோயாளியைச் சார்ந்தவர்களிடமோ தெரிவிக்க வேண்டும் என்ற கருத்துக்களை நானும் ஒரு சர்ஜன் என்கிற முறையில் ஆமோதிக்கிறேன்.

சென்னை — 93, டாக்டர் பா. நா. நாகேந்திரன்.

* யாரிடம் சொல்வது, எப்படிச் சொல்வது எனத் தெரியாமல், பிரச்னைக்குத் தீர்வு காண முடியாமல் தனக்குள்ளேயே வைத்துக் கொண்டு மறுகித் தவிக்கும் ஜீவன்களுக்குக் கண்கண்ட தெய்வமாக விளங்கப் போகும் "குடும்பநல ஆலோசனை செயல்பாட்டுக் குழு" சமுதாயத்திற்குக் கிடைத்திருக்கும் மாபெரும் பொக்கிஷம்! சமுதாயத் தொண்டு புரிவதில் இமாலயச் சாதனை புரிந்து வரும் மங்கையர் மலரைப் பாராட்ட வார்த்தைகளைத் தேடிக் கொண்டிருக்கிறேன்.

திருச்சி — 16, ஜானகி மைந்தன் எஸ். ராஜகோபால்.

* சித்ரா வெளிக்கொணர்ந்த 'போஃபர்ஸ் பீரங்கி பேர ஊழல்' உலகறிந்த விஷயமானாலும், இவ்வளவு தெள்ளத் தெளிவாக 'சித்ரா அவர்களது பேட்டியை போட்டோக்களுடன் வெளியிட்ட பெருமை மங்கையர் மலருக்கே!

மதுரை — 2, வத்ஸலா ரமணி.

* மஞ்சுளா ரமேஷின் "யௌவன கர்வம்" கதாநாயகி முதல் அத்தியாயத்திலேயே எங்களின் அனுதாபத்தை அதிகமாக வாங்கிக் கொள்கிறாள்.

சென்னை — 45, ஏ. ஜஹ்பர் காதர்.

* 'உங்களுக்காகச் சில விஷயங்கள்' சிவசங்கரியின் படைப்பு அருமை. சாதாரணமாக இம்மாதிரியான குறிப்புக்களைப் படிக்கும் போது ஏற்படும் சலிப்பு துளிக் கூட வராமல், அடுக்கடுக்காக விவரித்து, படங்களுடன் தேகப் பயிற்சி செய்வதையும் விளக்கி அருமையாக அளித்திருக்கிறார் அவர். இதோ! அவருக்காக ஒரு சபாஷ்!

பாபநாசம், கல்பகம் தம்பு.

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

* பம்பாயில், சொந்த வேலையுள்ள செங்குந்த முதலியார் இனத்தைச் சேர்ந்த 28 வயதுடைய மணமகனுக்கு, நல்ல குணமும், நிறமும் அழகும், குடும்பப் பாங்கும் உள்ள இந்து மதத்தைச் சார்ந்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 1604.

* பம்பாயில் சொந்த வீட்டுடன் வேலை பார்க்கும் 31/150 செ.மீ. எம்.ஏ., படையாட்சி பையனுக்கு, படித்த குடும்பப்பாங்கான அழகான பெண் தேவை. ஜாதி பரவாவில்லை. விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1605.

* ஐயர் வடமாள் சுத்த ஜாதகம் 175 செ.மீ. நல்ல உயரமான பம்பாயில் சொந்த வீடு வசதியுள்ள பையனுக்கு வீட்டு நிர்வாகம் தெரிந்த 28 — 32 வயதிற்குள் சுறுசுறுப்பான அழகான பெண் தேவை. எஸ். எஸ். எல். ஸி. வேலை இல்லையென்றாலும் பாதகமில்லை. பெட்டி எண்: 1606.

* 30 வயதுள்ள 5'8'' ஷிப்பிங் கம்பெனி பிரைவேட் (ஜாம்நகர்) உயர் அதிகாரியாகப் பணிபுரியும் பையனுக்கு வேலையில் உள்ள அல்லது இல்லாத பட்டதாரி பெண் நல்ல அழகும், குணமும் உள்ள நைத்ருப காச்யப கோத்திரமல்லாத சோழ அய்யர் வடமாளோ அல்லது வேறு பிரிவோ பரவாயில்லை. உடனே தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1607.

* பிராமணர் வடமாள் கோத்திரம், வாதூல நட்சத்திரம், புனர்பூசம், வயது 33, படிப்பு எஸ். எஸ். எல். ஸி., மத்திய அரசு ஊழியர் ரூ. 1300/- உயரம் 167-செ.மீ., மணமகள் தேவை. எஸ். எஸ். எல். ஸி., 24 முதல் 28 வயது வரை ஜாதகம் சம்மதம். பெட்டி எண்: 1608.

* வடகலை அய்யங்கார், சடமர்ஷண கோத்திரம், புனர்பூசம் வயது 25/170/2000 சென்னையில் T.V.S.ல் பணிபுரியும் பையனுக்கு, வங்கி/மத்திய மாநில அரசில் பணிபுரியும் அல்லது வசதிமிக்க அழகான சிவந்த நிறமுள்ள ஐயங்கார்/ஐயர் பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1609.

* ஹரித கோத்திரம், பிரஹசரணம், தமிழ் ஐயர் வகுப்பு. மதுரையில் மத்திய அரசில் சுருக்கெழுத்தாளராக வேலை பார்க்கும் 28 வயது, 5'3'' பையனுக்கு, நல்ல நிறம், குணம் உள்ள வேலை பார்க்கும் குடும்பப்பாங்கான பெண் அதே வகுப்பில் உள்ளவர் தேவை. பெட்டி எண்: 1610.

* திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, பி.காம்., வயது 28, அரசுடைமை வங்கியில் கிளார்க். இதே இனத்தில் +2 அல்லது டிகிரி, வயது 21—25, மாநிறம் அல்லது சிவப்பு நிறத்தில் அழகான பெண் தேவை. குடும்ப விவரம், ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 1611.

* மெக்கானிக்கல் இஞ்ஜினியர் மற்றும் எம்.பி.ஏ. படிப்பு ரூ. 4000 சம்பளம் 32 வயது, 163 செ.மீ. உயரம் சொத்துக்களுடைய பி.எச்.ஈ.எல். இஞ்ஜினியர் சோழிய வெள்ளாளர் மணமகனுக்கு தகுந்த மணமகள் ஜாதகம் மற்றும் முழு விவரங்களுடன் வரவேற்கப்படுகிறது. பெட்டி எண்: 1612.

* பாரத்வாஜ கோத்திரம், ஐயர், பிரஹசரணம் கேட்டை நட்சத்திரம், சம்பளம் மாதம் ரூ. 1200/— தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை செய்யும் 30 வயதுள்ள பட்டதாரி பையனுக்கு, வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. (உட்பிரிவு சம்மதம்) பெட்டி எண்: 1613.

* வன்னியகுல க்ஷத்திரியர் மாநில அரசு பணி ரூ. 2500 மாத வருமானம், 32 வயது, 6' உயரம், பி.எஸ்.ஸி., மணமகனுக்கு அதே இனத்தில், குடும்பப்பாங்கான லட்சணமான படித்த வேலை உள்ள/இல்லாத பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1614.

* சைவ வெள்ளாளர் பிள்ளை/இஞ்ஜினியரிங் டிப்ளமா/வயது 30/சுய இயந்திரத் தொழில்/ மாத வருமானம் ரூ. 5000/ அழகிய மிகவும் நன்நடத்தையுள்ள மணமகனுக்கு படித்த அழகான மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 1615.

* சோழிய வேளாளர் ரயில்வே பணி 26/167/2700/டி.எம்.ஈ. வரனுக்கு, நல்ல நிறம் மத்திய, மாநில அரசு பணியிலுள்ள பெண் மட்டும் தேவை. தாழ்த்தப்பட்ட வகுப்பைத் தவிர மற்ற வகுப்பாரும் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1616.

* அரசுப் பணியில் ரூ. 1800/- சம்பளம் வாங்கும் 26 வயது பட்டதாரி, சிவப்பு நிறம், அழகு நிறைந்த இந்து வேளாளப்பிள்ளை பையனுக்கு 24 வயதில் சகல தகுதியும் பொருந்திய அரசுப் பணி அல்லது வங்கிப் பணியில் இருக்கும் பெண் தேவை. முழு விவரங்களுடனும் ஜாதகங்களுடனும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1617.

* சேலத்தில், சொந்தமான, ஒரு பெரிய அச்சகத்தினை, திறம்பட நிர்வகித்து வரும் 37 வயது நிரம்பிய, துளுவ வேளாளர் இனத்தைச் சார்ந்த, அழகிய வரனுக்கு, 25 வயதுக்கு மேற்பட்டும், திருமணமாகாத, அதே இனத்தையோ அல்லது வேறு இனத்தைச் சார்ந்த, அழகும், அன்பும் வாய்ந்த மணமகள் தேவை. பெண் அரசு பணியில் இருந்தாலும் இல்லாவிடினும் சம்மதமே. பெட்டி எண்: 1618.

* நான் சைவம், வெள்ளாள கவுண்டர், மிராசுதார், குடும்பமிருந்து மனைவியை இழந்த எனக்கு வாழ்க்கைத் துணையாக நல்ல குணமுள்ள, வயது 35க்கு மேற்பட்ட ஏழையான மற்றவர் ஆதரவில்லாத விதவை போன்றோரும் விண்ணப்பிக்கலாம். எம்மதத்தினரும் சம்மதம். ஜாதகக் குறிப்புடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1619.

* சௌராஷ்ட்ரா வயது 30, விசாக நட்சத்திரம், அகஸ்திய மகரிஷி கோத்திரம், அரசாங்கத் துறையில் வேலை பார்க்கும், பட்டதாரி வரனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த நிரந்தர வேலை பார்க்கும்/வேலை இல்லாத மணமகள் தேவை. ஜாதக குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 1620.

* Iyer Vadamal Convent educated tall handsome energetic stunningly youthful clean habits propertied age 45 of highly respectable ancestry seeks unemployed or employed active good looking highly cultured girls. Contact Box No.1621

* Wanted educated bride fo a 40 year old Udayar divorcee. No encumbrance. Practising Chartered Accountant at Madras. Family back ground

more important. Contact Box No.1622

* Vaniar Chettiar boy BSc 24/160/2500/- Multinational Pharmaceuticals. Seeks alliance employed bride or well to do family. Reply C/o. Box No.1623

* Alliance invited from graduate employed/unemployed good looking, affectionate, homeloving girls with horoscope and details for Tamil Iyer/Vadamal/Srivastha Central Govt. employed graduate/SAS unencumbered innocent divorcee, 36/5'10"/2800. Subsect acceptable. Simple and early marriage. Apply to Box No.1624

* Alliance for Solia Vellala Pillai bachelor 38/168/5600 Central Govt Officer Madras. Reply with horoscope to Box No.1625

* Wanted a good looking post graduate/graduate Agamudaya Mudaliar girls aged 25 years for a Central Government (Madras) employed as Engineer, B. Sc., B. Tech., aged 29 years, 163 cms, Agamudaya Mudaliar Boy salary Rs. 3700/- p.m. Immediate marriage. Contact with horoscope to Box No. 1626.

* Karuneegar boy 29/175/4000/MAECON, M.COM, ACA, MAC, PGDM, doing final ACS and ACMA (UK) practising chartered accountant, seeks educated, fair and beautiful girl between 19 - 24 with good family background. Reply with Bio-data, family details and horoscope to Box No.1627

* Horoscope requested from Non-Koundinya Gothra girl preferably fair graduate, Madhwa sect, age between 21 years to 24 years for Captain aged Twenty Seven years working in EME of Indian Army, Uttaram Natchatiram, Kanya rasi. To Box No.1628

* தமிழ் விஸ்வகர்மா ஆசாரி, கேட்டை, பி.காம்., வயது 30, தனியார் கம்பெனியில் கௌரவமான உத்தியோகத்தில் உள்ள வரனுக்கு அதே குலத்தைச் சேர்ந்த குடும்பப்பாங்கான, படித்த முடித்தால் வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1629.

* அரசுப் பணியில் உள்ள 32/172/1700/- இந்து சௌராஷ்ட்ரா மணமகனுக்குச் சென்னையில் அரசுப் பணி அல்லது பாங்கில் அல்லது பொதுத்துறையில் வேலை பார்க்கும் மணமகள் தேவை. ஜாதி தடை இல்லை. விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1630.

* குருக்கள் கௌசிக கோத்திரம், மூல நட்சத்திரம், வேலையில் இருக்கும் 28 வயது, 166 செ.மீ., எம்.பி.பி.எஸ்., மணமகனுக்கு எம்.பி.பி.எஸ். படிக்கின்ற அல்லது படித்து முடித்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 1631.

* ஆத்ரேய கோத்திரம், வடமான் விசாக நட்சத்திரம், 31/5' 6''/பி.காம்., ஏ.சி.ஏ./கனரா வங்கி/ 2500 வரனுக்கு தகுதி, குடும்பப் பாங்கு, அழகு, 25 — 29 வயது, வங்கி அல்லது மாற்றல் செய்யும் பணியில் உள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகம் அனுப்ப வேண்டும். ஜாதி பேதமில்லை. பெட்டி எண்: 1632.

* படித்த, ரூ. 1500 வருமானமுள்ள, கிறிஸ்துவ இளைஞருக்கு, அமைதியான எளிய வாழ்க்கையில் மனநிறைவு பெறும் சுபாவமுள்ள கனிவான அழகிய பெண் தேவை. பெண்ணின் நியாயமான விருப்பங்கள் மென்மையான உணர்வுகள் மதிக்கப்படும். பாசமுடன் போற்றப்படும். பொருளாதார எதிர்பார்ப்புகள் சிறிதும் இல்லை. ஜாதி மதம் பொருட்டல்ல. இளம் விதவைப் பெண் மனப்பூர்வமாக ஏற்புடையது. பெட்டி எண்: 1633.

* Alliance invited for Brahacharanam, Haritha, aged 36/165 cms employed in Nationalised Bank drawing Rs. 4000/- girls aged between 27 to 31 employed either Bank, LIC, Central, State Govt., transferable. Horoscope invited to Box No.1634

* Madras based Iyer Engineer MBA boy 27/175/3200 first marriage legally divorced in four months. Homely graduate girl preferred. Box No.1635

* Alliance for Vadagalai Iyengar groom Srivatsa Gothram/Uthiradam widower age 36/155 cms good personality graduate employed in Hindusthan Photo Films Madras drawing 2300 per month. Requires homely Iyengar girl employed/unemployed from reputed family. Reply with horoscope to Box No.1636

* Wanted employed bride for a Chidambaram Saiva Vellalar employed as PG Teacher in a HSC School. Banks and teaching profession preferred. Send horoscope, and other details to Box No.1637

* பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், சுவாதி, 28 வயது, பி.காம்., 5' 3'' இந்திய அரசு நிறுவனம், ரூ. 2000/- சென்னையில் சொந்த வீடு உள்ள பையனுக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த சென்னையில் நல்ல வேலையில் உள்ள/வேலைக்குச் செல்ல தகுதி உள்ள, 5' 1''க்கு மிகாமல் உயரமுள்ள பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1638.

* Non-Koundinya Central Govt. employed bride in Delhi or transferable for Brahacharanam boy Kettai 30/180/2300 Central Ministry Vadama acceptable. Apply with family details and horoscope to Box No.1639

* வயது 39, உயரம் 5' 4'' பம்பாயில் வேலை பார்க்கும் சுமாரான வசதியுடைய ஆரிய வைசிய தெலுங்கு இனத்தைச் சேர்ந்த வரனுக்கு அசைவமில்லாத அறிவுள்ள, அழகான, அடக்கமும் அன்புடைய மணப்பெண் தேவை. எளிய திருமணம். ஜாதகத்துடன் எழுதுக. பெட்டி எண்: 1640.

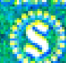
* Brahacharanam Iyer BSc, 27, 5'8", Thrikettai, Srivatsa Gothram, medical representative seeks good looking, educated, unemployed domestically trained, homeloving, God fearing below 20. Reply with horoscope, family details to Box No.1641

* மாநில அரசில் மருந்தாளுநராக மதுரையில் பணிபுரியும் 30 வயது 155 செ.மீ., உயரமுள்ள இந்து, நாயுடு வகுப்பைச் சார்ந்த மணமகனுக்கு, வங்கி, மத்திய, மாநில அரசில் பணியாற்றும் பெண் தேவை. சாதி பேதமில்லை. முழு விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: ஆர். சண்முகம், சூப்பரின்டென்டென்ட், பிசியாலஜி டிபார்ட்மென்ட், திருநெல்வேலி மருத்துவக் கல்லூரி — 627 011.

* வடமான், ஐயர் ஆத்ரேயம், மத்திய அரசில் அக்கவுண்டென்ட் 2000/26/5'7'' சொந்த வீடுடைய ஒரே பையனுக்கு, ஹிந்தி எழுத பேச, படிக்கும் ஐயர் பெண் தேவை. டிகிரி, வேலை, முக்கிய

யற்கையின் தூய்மையைப் பகிர்ந்து கொள்வீர்

சிங்கார்®
டெர்மரிக் ஆன்டிசெப்டிக் க்ரீம்
தேன் அடங்கியது



சிங்கார் டெர்மரிக் க்ரீம் - மஞ்சளின் ஆன்டி செப்டிக் குணங்கள் பரிபூரணமாக நிறைந்தது. அத்துடன் தேனின் நற்பயன்களும் அடங்கியது. சருமத்தை மாசு மருவின்றி பாதுகாக்க விரும்பும் பெண்மணிகளுக்கு உகந்தது. ஆடவர்களுக்கும் ஆஃப்டர் ஷேவ் லோஷனாக உபயோகிக்க சிறந்தது. ஆக இருபாலாருமே இதை ஆண்டுமுழுதும் உபயோகிக்கலாம். அழகாக சீராகப் பரவும். அதி விரைவாக சருமத்தினுள் உறிஞ்சப்படும். இதன் அருமை நறுமணம் இருவர் உள்ளத்தையும் கொள்ளை கொள்ளும். பிறகென்ன, இருவரும் இதை பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டியது தானே!

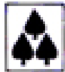


வேலைக்கு பெண்கள் தேவை

பட்டதாரி பெண்களிலிருந்து படிப்பறிவே இல்லாத பெண்கள் வரை 18 வயது முதல் 45 வயது வரை உள்ள பெண்களுக்கு வேலை வாய்ப்பு அளிக்கப்படும். கைம்பெண்கள், கணவனால் கைவிடப்பட்டவர்கள், அனாதைகள் இவர்களுக்கு முன்னுரிமை கொடுக்கப்படும். உங்கள் படிப்பு அனுபவம் குடும்ப சூழ்நிலை முதலிய முழு விபரங்களையும் சரியான முகவரியுடன் எழுதி விண்ணப்பிக்கவும். தங்கும் இடம் மற்றும் சாப்பாடு இலவசம். அவர் அவர் தகுதிக்கு ஏற்ப சம்பளம் நிர்ணயிக்கப்படும். கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு விண்ணப்பிக்கவும்.

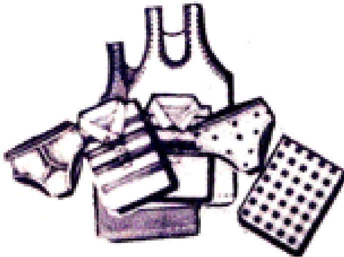
தாளாளர்
ஷ்ரைன் வேளாங்கண்ணி பள்ளி,
5, தண்டபாணி தெரு,
தி. நகர், சென்னை - 600 017.

மலரைப் போன்ற மென்மை .....



Trendmarks

மென்மையான —
கவர்ந்திழுக்கும் தரம்



தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட பருத்தி நூலிலிருந்து
தயாரான டிரெண்ட்மார்க் உள்ளாடைகள்,
T.ஷர்ட்கள் மற்றும் [illegible]



MARKETED BY
Trendmarks

No 147, BHARATHI PARK ROAD II CROSS,
SAIBABA COLONY COIMBATORE - 641 011
PHONE : 40758

Mec

மில்லை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: Raman, 41, Shakutalpuri, Thattipur, Gwalior — 474 011.

* அஷ்டசஹஸ்ரம், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், பூரட்டாதி, 29/5'3" 1500 திருச்சி தனியாரில் வேலை பார்க்கும் +2 படித்த பையனுக்கு வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: ஆர். ராமமூர்த்தி, 24, சுந்தர் ராஜ் நகர், திருச்சி — 620 020.

* ஐ.டி.ஐ. படித்து டி. வி. கே. குரூப்பில் மெக்கானிக். சம்பளம் 1000/— வடமாள் கௌண்டன்ய கோத்திரம், கேட்டை நட்சத்திரம், வயது 28, 5 அடி உடைய ஐயர் பையனுக்கு நல்ல வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. எதிர் பார்ப்புகள் இல்லை. எளிய முறையில் திருமணம். சென்னைக்கு அருகில் உள்ளவர் மட்டும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1642.

* சென்னை IOB யில் வேலை, எம். காம் படித்துள்ள சொந்த வீடுள்ள, ஸ்மார்த்த, கௌசிக, அகவதி, வடமாள், 31 வயது பையனுக்கு வங்கி/எல். ஐ. சி. வேலையிலுள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம் விவரங்களுடன் திருமதி எஸ். மீனாக்ஷி, 73, டி.பி.எஸ். நகர், தஞ்சை — 7 க்கு எழுதவும்.

* Alliance for Vathiammal. Haritha Iyer boy 29, BA 5.3" Asst. in Govt undertaking Delhi, from employed girl in Bank/LIC/Central/Sound Pvt Firm, transferable to Delhi. Subsect no bar. Apply Box No.1643

* Fair bride for Vadamal Iyer boy graduate, qualifying for LLB, Koundinya Gothram Managing partner pencil factory 31/1800/175 expecting horoscope from good family. Box No.1644

* Wanted bride for tall, fair and handsome youngman 26/180/2000 working as Steno under Govt. in New Delhi. Pooradam padam 3, Kashyapa Gothram, Ashtasahasram younger of two sons of the family. Apply with horoscope to Box No.1645

* அய்யர் வடமாள் பாரத்வாஜ கோத்திரம், விசாகம் வயது 28, உயரம் 165 செ.மீ., படிப்பு பி.ஈ., எம்.எஸ்., (USA) நற்குண நற்செய்கைகளில் சிறந்த, USAல் நல்ல கம்பெனியில் மானேஜராக வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்கு, பி.ஈ., (முதல் வகுப்பு) (ஈ.ஈ./ஈ.சி./கம்ப்யூட்டர்/மெக்கானிக்) படித்த, அழகும் நல்ல பண்பும் உடைய இதே வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1646.

* வயது 26, நட்சத்திரம் பரணி, சென்னையில் நிறைந்த சொத்தும் சொந்தத் தொழிலும், நல்ல வருமானமும் உள்ள பொறியியல் டிப்ளமோ படித்த பையனுக்கு அழகு, நல்ல குணமும் உள்ள இந்து மணப்பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: எஸ். ராஜகோபால், 48, திவான் ராம ஐயங்கார் ரோட், புரசைவாக்கம், சென்னை — 84. பிளு டைமண்ட் ஹோட்டல் அருகில்.

* பலிஜா (கவரா) நாயுடு, வயது 32, படிப்பு பி.ஏ., வசதியான சொந்தத் தொழில் மற்றும் விவசாயம் செய்யும் மணமகனுக்கு வசதியுள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1647.

* 39, 36 வயதுள்ள தெலுங்கு யாதவ நாயுடு, சென்னை இரயில்வேயில் ரூ. 2500, ரூ. 1600 சம்பாதிக்கும் வரன்களுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த நடுத்தரவர்க்க குடும்பப்பாங்கான பெண்கள் தேவை. ஜாதக, குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1648.

* சைவ வேளாளர் வயது 34/5'5"/1700 பட்டதாரி அரசுப் பணியில் உள்ள மணமகனுக்கு 30 வயதிற்கு மேற்படாத எவ்விடத்திற்கும் மாற்றிக் கொள்ளக்கூடிய அழகிய மணமகள் தேவை. திருநெல்வேலி சைவம், கார்காத்தாரும் விண்ணப்பிக்கலாம். ஜாதகம் அனுப்புக. பெட்டி எண்: 1650.

* பிரஹசரணம், ஹரித கோத்திரம், சித்திரை நட்சத்திரம், வயது 26, உயரம் 5'6" வங்கியில் ஆபீஸராக பணிபுரியும் பட்டதாரி வரனுக்கு படித்த அழகுள்ள வங்கி அல்லது மத்திய அரசு/அரசு நிறுவனங்களில் பணிபுரியும் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 1651.

* இந்து சைவ பிள்ளை 30 வயதுள்ள டி.எம்.ஈ. படித்த மாநிறமும் நல்ல தோற்றமும், குணமும் உடைய மத்திய அரசில் ரூ.2000/— வாங்கும் மணமகனுக்கு உடனே மணம் முடிக்க அழகான நல்ல குணமுடைய அரசாங்க வேலை பார்க்கும் 28 வயதுகுட்பட்ட மணமகள் தேவை. ஜாதி பேதமில்லை. பெட்டி எண்: 1652.

* பிரஹசரணம், வாதூல கோத்திரம், திருவோணம் நட்சத்திரம், 40 வயது இளைஞனுக்கு, அழகும், குணமும், படிப்பும் உள்ள 35 வயதிற்குள் பெண் தேவை. உத்தியோகத்தில் இருப்பவரோ இல்லாதவரோ எழுதலாம். குடும்ப நிர்வாகத் திறமை அவசியம் தேவை. பையன் ஸ்டேட் பாங்கில் வேலை. சென்னையில் வசதியான சொந்த வீடு இருக்கிறது. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1653.

* Keralite Iyer Srivatsa Astasasharam B.Com 28/165/1500 Poorattadhi employed establish-ed firm only son possesses property wanted Madras employed girl below 25 Keralites preferred. Subsects acceptable. Apply to Box No.1654

* Vadamal non-Sandilya Gothram graduate girl below 26 employed preferably in Bank/Insurance for a graduate boy 29 years star Pooram Bank employee Madras. Reply with horoscope/family details to Box No.1655

* Wanted bride for Aiyer/Koundinya/Kettai/29/6 ft/2200/Central Govt. Subsect no bar. Central Govt. Employed girl or transferable job to Delhi. To Box No.1656



மணமகன் தேவை

* Alliance for fair beautiful graduate Iyer girl Brahacharanam employed in a reputed company Delhi 23/158/1600 from non-Kousika well employed boys. Subsect no bar. Delhi based boys preferable. Details to Box No.2704

* சௌராஷ்ட்ரா வகுப்பைச் சேர்ந்த பம்பாயில் வேலை பார்க்கும் AIR-INDIA ரூ. 2500/- பெண்ணிற்கு வயது 27, 155

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ. 50/— தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்குச் சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு வங்கியில் மாற்றக் கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக அனுப்ப வேண்டும். அல்லது மணியார்டர் மூலமாக அனுப்பலாம். போஸ்டல் ஆர்டர் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தரவேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள், "விளம்பரதாரர் பெட்டி எண்.... C/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை — 600 032 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

செ.மீ. பம்பாயில் வேலை பார்க்கும் வரன் தேவை. விரைவில் திருமணம். பெற்றோர் பம்பாயில் செட்டில் ஆனவர்கள். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2705.

* அன்பு, பண்பு, பாசத்தை வரதட்சணையாகக் கொடுக்கக் கூடிய சென்னையைச் சேர்ந்த 20 வயது நிரம்பிய அழகுடைய முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த ஏழைப் பெண்ணுக்கு வேலை பார்க்கின்ற பண்புடைய மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2706.

* தமிழ்ப் பொற்கொல்லர் குடும்பம். தமிழாசிரியரின் 24 வயது மகளுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அரசுப் பணி அல்லது சுய தொழில் புரியும் படித்த, பண்புள்ள மணமகன் தேவை. பெண் 'எஸ். எஸ். எல். சி.' தேர்ச்சி பெற்று, ஓவியம் சமையல் கலைகள் அறிந்து தோற்றப் பொலிவும் வாய்ந்தவள். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2707.

* கன்னட மாத்வா ஆறுவேலு கௌசிக கோத்திரம், ஹஸ்த நட்சத்திரம் முதல் பாதம், 24 வயதுள்ள 5'4'' உயரம் +2 டைப் (அனைத்தும்) கருக்கெழுத்து கீழ் நிலை தேர்ச்சி பெற்று பகுதி நேர டைப்பிஸ்ட் ஆக வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு அரசு பணி அல்லது தனியார் நிறுவனத்தில் நிரந்தர வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2708.

* எம்.காம்., படித்து, மத்திய அரசில் வேலையுள்ள பெண்ணிற்கு பட்டப் படிப்பு படித்து மத்திய, அல்லது மாநில அரசில் வேலை பார்க்கும் பரந்த மனப்பான்மையுள்ள பிராமண வரன் தேவை. பெற்றோர் யாதவ + பிராமணாள். பெண் மாநிறம். விசாக நட்சத்திரம் வயது 26. பெட்டி எண்: 2709.

* தந்தை இந்து சைவ வேளாளர், தாயார் மாத்வ பிராமணர் (ராவ்) வயது 21, உயரம் 155 செ.மீ., பி.எஸ்.ஸி., கம்ப்யூட்டர் மேல்நிலை டிப்ளமோ படித்த குடும்பப்பாங்கான அழகிய பெண்ணிற்கு படித்த நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 2710.

* தெலுங்கு பிராமணர் நியோகி விஸ்வாமித்திர கோத்திரம், திருவோணம், 36 வயது, அரசு வேலையில் உள்ள பெண்ணுக்கு அரசு வேலையில் அல்லது தனியார் நிறுவனங்களில் நிரந்தர வேலையில் உள்ள 40 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2711.

* வைசியர் (பேரி செட்டியார் (அ) வடமுகத்தார் என்று அழைப்பர்) கோத்திரம் பாவந்தி மகரிஷி, செவ்வாய் தோஷம் உள்ள எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படித்த 27 வயது உள்ள பெண்ணுக்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த மாநில/மத்திய அரசாங்க உத்தியோகத்தில் உள்ள செவ்வாய் தோஷமுள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 2712.

* சென்னையில் தனியார் பள்ளியில் பணிபுரியும் பலிஜா நாயுடு பெண்ணிற்கு. 24/160/900 அவிட்டம் 4 ம் பாதம், பி.எஸ்.ஸி. பி.எட்./சிவப்பு நிறம், அதே ஜாதியில் நிரந்தர அரசு வேலையில் உள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 2713.

* பிள்ளை, வயது 26 நல்லநிறம், படிப்பு எம்.ஏ., பி.எட்., எம்.பில் ஆசிரியை பணியிலிருக்கும் மணமகளுக்கு மத்திய சர்க்காரில் அல்லது வங்கியில் பணிபுரியும் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2714.

* தஞ்சாவூர், வேளாளர் பிள்ளை வகுப்பு (அசைவம்), வயது 23, உயரம் 170 செ.மீ., சிவந்த அழகிய எம்.பி.பி.எஸ். முடித்த டாக்டர் பெண்ணிற்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. டாக்டர், இஞ்ஜினியர், ஸ்டேட்/சென்ட்ரல்/பப்ளிக் செக்டர்/பேங்க் ஆபீஸர்கள் ஜாதக குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2715.

* சைவ பிள்ளை வகுப்பு, வயது 22, உயரம் 5 அடி, சிவப்பு நிறம், சித்திரை நட்சத்திரம், படிப்பு எஸ்.எஸ்.எல்.சி., தையல், சமையல் கலை தெரிந்த பெண்ணிற்கு படித்து வேலையில் உள்ள சிவப்பு நிறமுடைய மணமகன் தேவை. சுத்த சைவ குடும்பத்தார் மட்டும் ஜாதகம் மற்றும் அனைத்து விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2716.

* பொலிவான, மெலிந்த, மாநிறமுடைய திருச்சியில் பொதுத் துறை நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் 29 வயது (உயரம் 140 செ.மீ.) சௌராஷ்ட்ர உத்திராட நட்சத்திரம், சாலிகா கோத்திரம், பெண்ணிற்கு இதே சமூகத்தில் 34 வயதிற்குள் தகுந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் எல்லா விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். விரைவில் திருமணம். பெட்டி எண்: 2717.

* ஆரிய வைசியர் வகுப்பைச் சேர்ந்த கல்லூரியில் பணிபுரியும் ரூ.4500/— மாத வருமானம் உள்ள பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த தகுந்த மணமகன் தேவை. கோத்திரம் விஜுகுல, மாதுலம் கெந்தசில, நட்சத்திரம் மூலம், வயது 31, உயரம் 5'3'' ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2718.

* அஸ்வினி நட்சத்திரம், வயது 25, இந்து நாடார், எம்.பி.பி.எஸ். முடித்து சொந்தத்தில் கிளினிக் நடத்தும் அழகும், அறிவும் பொருந்திய மணமகளுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த டாக்டர்/இஞ்ஜினியர்/அட்வகேட் படித்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2719.

* **Alliance invited from very well accomplished non-Koundinya Iyengar grooms below 27 yrs. for extremely good looking, fair, convent educated, sober bride 19/160 cms. doing B.Sc., star Poorattadhi. Early, decent marriage. Contact Box No.2720**

* ரெட்டியார், சேலம் மாவட்டம், 25/+2/165/2000 அரசு வங்கியில் வேலை பார்க்கும் குடும்பப் பாங்கான அழகிய பெண்ணுக்கு வங்கி/அரசு வேலையிலுள்ள ரெட்டியார் இன மணமகன்

தேவை. ஜாதகம் மற்றும் முழு விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 2721.

* 24 மனை தெலுங்கு செட்டியார். 8 வது மனை சேர்ந்த 10 வது வரை படித்த. 23 வயது நிறம் மிக அழகான, வீட்டு வேலைகளில் தேர்ச்சி பெற்ற ரோகிணி நட்சத்திரப் பெண்ணுக்கு. கல்லூரிப் பட்டம் பெற்ற நிரந்தர வேலையில் உள்ள 30 வயதிற்குட்பட்ட 160 செ.மீ. உயரத்திற்கு குறையாத மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2722.

* தமிழக அரசு ஆசிரியை பணியில் ரூ.1700/- உள்ள சைவ பிள்ளை வகுப்பு பெண்ணிற்கு. சைவ பிள்ளை/தொண்டை மண்டல வேளாளர் பிரிவில் நல்ல பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெண் வயது 24, உயரம் 165 செ.மீ., சிவந்த நிறம், படிப்பு பி.ஏ. பெட்டி எண்: 2723.

* சைவ வேளாள இனத்தைச் சேர்ந்தகுடும்பவேலையில்தேர்ச்சி பெற்ற பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சார்ந்த 30 வயதிற்கு மேல் உள்ள வரன் தேவை. திருமணம் எளிய முறையில் நடத்தப்படும். பெட்டி எண்: 2724.

* B.Com., C.A.I.I.B. பட்டதாரியும், அரசுடைமை வங்கியில் பணிபுரியும் செங்குந்த முதலியார் 34 வயது பெண்ணிற்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகம் அனுப்பவும். மணமகன் வங்கியிலோ அல்லது மத்திய சர்க்காரிலோ பணியில் இருக்க வேண்டும். பெட்டி எண்: 2725.

* Alliance for Madras based Iyer girl 33/156/3500 Chemistry Doctorate Central Govt Scientist, job transferable at Bombay Pune. Reply to Box No.2726

* Suitable alliance invited for Tamil Iyer girl B.Sc., M.A. (PA) 26/155 very fair good looking Vadama/Kaundinya/Mrigaseerusham working multi-national company. Simple decent marriage. Kindly send horoscope and particulars to Box No.2727

* Suitable alliance invited for Tirunelveli Saiva Vellala Pillai girl B.E./23/160 cms/slim, fair complexion/Poorattadhi/employed. Apply with horoscope & family particulars to Box No.2728

* Alliance invited from well educated, employed grooms for Visakam, Srivatsa, 36, M.A., B.Ed., Aiyengar girl working as a teacher in a management school. Brahmin subsects no bar. Simple marriage. Contact Box No.2729

* Suitable proposals invited from Non-Kasayapa Tamil Brahmin boys for fair graduate girl twenty-eight years star Pooyam based Ernakulam. Please apply with horoscope to Box No.2730

* Alliance invited for Palghat Iyer Brahacharanam girl 37, of Athreya Ayilyam. Only graduate bachelors below 43 need apply. Apply with horoscope and employment details to Box No.2731

* Alliance invited for Palghat Iyer Brahacharanam girl 33, Athreya Kettai, well employed and qualified grooms parents can send their horoscope to Box No.2732

* Alliance from grooms 32 to 38 for Vadama Iyer, Srivatsa, Punarvasu, Bank employed 30/153/2500 unencumbered divorcee girl. To Box No.2733

* Wanted suitable Hindu grooms around 32-42 years for Postgraduate, vegetarian, Maruthuvar sisters. 1. Asst. Librarian, Pondicherry Govt. 2. Postgraduate teacher, Neyveli Corporation. Transferable grooms & Maruthuvars welcomed. But no bars. Immediate marriage. To Box No.2734

* கவரா நாயுடு, புனர்பூசம், வயது 24, சுமார் 5'/பி. எஸ்ஸி., பி. ஜி. டிப்ளமா கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ் படித்துள்ள அழகிய பெண்ணுக்கு நாயுடு இனத்தில் இஞ்ஜினியர் அல்லது வேறு நல்ல பதவியில் உள்ள 30 வயதிற்குள்ளான நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 2735.

* Wanted Madhwa Desistha bridegroom from a respectable family 35-37 age employed in a reputed firm/Bank/Central Govt. for a fair girl date of birth 9.5.1957 star Pooram, Srivatsa Gothram, B.A. completed, domestically well trained. Apply to Box No.2736

* Alliance invited for Tamil Iyer girl, aged 26, Brahacharanam, Kashayapa Gothram, Anusham, employed as NCC Officer at Madurai. Subsect no bar. Preferably Madurai based alliance invited to Box No.2737

* Wanted graduated grooms Govt/Bank/Business employed at Madras/Trichy for 26 B.Sc., fair, slim Central Govt 1500/- Telugu Saliyar Chetty girl. Caste no bar. Chetty/Naidu/Reddy preferred. To Box No.2738

* Decently employed/Business Iyer below 39 for Vadama Bharadwaja girl 31, PUC. Right leg slightly polio defect. Domestically well trained. To Box No.2739

* Keralite Iyer Srivatsa Astasahasram graduate 22/150 cms Thiruvathirai slim good looking completing job-oriented course Kothari June wanted suitable bridegroom Keralites preferred. Subsects acceptable. Reply with horoscope to Box No.2740

* Alliance invited for Vadama Iyer Athreya Poorashada III pada girl employed in Delhi 22/160 B.Com (Hons) good in household work decent marriage send horoscope to Box No.2741

* அன்பும், பண்பும் ஆதரவும் நிறைந்த தெய்வபக்தியான எவ்வித பிரச்னையுமில்லாத சோழிய வேளாளர் இனம் விதவை மாத வருமானம் 1500 தமிழக அரசு வேலை திருச்சி மாவட்டத்தில் சொத்து ஒரு லட்ச மதிப்புள்ள பெண்ணுக்கு வேளாளர் இனத்தைச் சேர்ந்த பரந்த மனமுள்ள (வயது 30 முதல் 40க்குள்) மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2742.

* Alliance invited for Vadama Kausika Gothram star Poosam, very fair, good looking, public school educated, Post graduate Doctor girl 34/5'3". Parents of suitable Doctors/Engineers well qualified preferably settled abroad (US citizen preferred) requested to respond with horoscope to Box No.2743

* Alliance invited for Iyer girl fair, graduate, Vadamal, Bharadwaja, 5'3" Rohini 27 years with Chevvai dosham. Apply with horoscope. C.S. Sankaranarayanan, 1/226, Court-view, Kacherimedu, Chittur-Palghat 678 101

* Wanted suitable well settled groom within 38 yrs. for a Tamil Iyer girl Srivathsa, Vadama. DB 15.7.1960. SSLC passed. Healthy good looking domestically well trained.

Parentless. Star Revathi. Decent marriage with a house plot. Box No.2744

* துளுவ வேளாளர், முதலியார் வகுப்பு., 28 வயது ஐந்தடி உயரமுள்ள சிவப்பு நிறம், படிப்பு, M.A., M. Ed., உம், Phd யும் படிக்கும் பெண்ணிற்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் சமமான படிப்பும் நிரந்தர வேலையுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2745.

* டெல்லியில் மத்திய அரசு அலுவலகத்தில் வேலை பார்க்கும் 23 வயதுள்ள தெலுங்கு தேவாங்க செட்டியார் இனத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்கு அதே இனத்தில் படித்த வரன் தேவை. முழு விவரங்களுடனும் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2746.

* ஷடமர்ஷண கோத்திரம், பிரஹசரணம், உத்திரட்டாதி, 29 வயது, உயரம் 145 செ.மீ., மாநிறம், தென்னக இரயில்வேயில் சீனியர் கிளார்க்காக பணிபுரியும், மாத வருமானம் ரூ. 1900/– பெற்று வரும் பட்டதாரி பெண்ணுக்கு பொருத்தமான மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம், குடும்ப முழு விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2747.

* சைவ செட்டியார் இனத்தைச் சேர்ந்த, திருவோண நட்சத்திரத்தில் பிறந்த, தையல் பயின்ற, 22 வயதுள்ள, போலியோவால் இடது கால் லேசாகப் பாதிக்கப்பட்ட பெண்ணுக்கு பரந்த மனமும், நல்ல குணமும் கொண்ட மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2748.

* வயது 29, கேட்டை 3 — ஆம் பாதம். கார்க்கேய கோத்திரம், பி. காம்., நடுத்தர வகுப்பு, மத்திய சர்க்காரைச் சேர்ந்த அலுவலகத்தில் வேலை செய்யும் குடும்பப்பாங்கான அய்யர் பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. பிராமணர்களில் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2749.

* ஐயங்கார், வடகலை வாதுல கோத்திரம், விசாகம் 26/154 பி.ஏ. டைப்ரைட்டிங், ஷார்ட்ஹாண்ட் ஹையர், தனியார் அலுவலகத்தில் நிரந்தரப் பணியில் உள்ள பெண்ணிற்கு நல்ல அரசு/தனியார் பணிகளில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2750.

* சௌராஷ்ட்ரா வயது 26, அசுவனி நட்சத்திரம், அகஸ்திய மகரிஷி கோத்திரம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி., நல்ல சிவப்பு, பெற்றோருக்கு ஒரே பெண். அதே இனத்தைச் சேர்ந்த நல்ல அழகும் வசதியுமுள்ள குடும்பத்தைச் சேர்ந்த அரசாங்க வேலை/சொந்தத் தொழில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் முழு விவரம் எழுதவும். பெட்டி எண்: 2751.

* வாணிய செட்டியார் பி.எஸ்ஸி., தமிழ்நாடு அரசு தொழிற்சாலையில் ஸ்டெனோ, சித்திரை நட்சத்திரம், சுத்த ஜாதகம், சிவப்பு நிறம், 30 வயதுடைய ரூ. 1600/- சம்பளம் பெறும் பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த உத்தியோகம் அல்லது தொழில் செய்யும் வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2752.

* Alliance invited for Iyer, Vadama Athreya Gothram Thiruvathirai star girl 29 years B.Com employed in LIC as Assistant from Bank/LIC/Govt employed boys. Early decent marriage. Apply with horoscope to Box No.2753

* Alliance invited from non-Bharadwaja Iyer boys double graduates or professionals for M.A. employed 31 years 160 cms. Uthiram star. Reply with horoscope to Box No.2754

* Alliance for Athreya Gothram Thengalai Iyengar girl 35/165/2500 very fair, slim Central Govt employed in Delhi. Job not transferable. Innocent divorcee without encumberances. Delhi based boys preferred. Apply to Box No.2755

* Alliance invited for non-Koundinya Tanjore Vadama Iyer tall fair beautiful sisters PUC aged 37,34 Puradam, Anusham from well placed professionals/executives grooms from decent family to Box No.2756

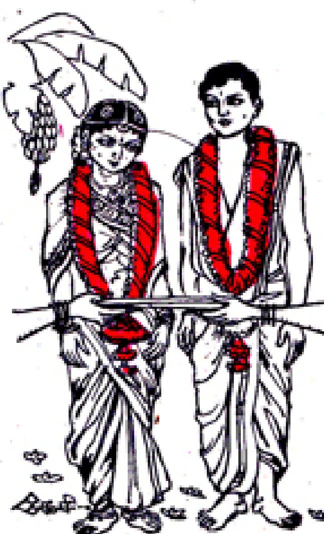
* Wanted suitable bridegroom for fair, good looking, 5'1" 24 years Bharadwaja Gothram, Purattadhi Iyer girl practising as a lawyer. Subsect no bar. Parents employed in Central Govt. To Box No.2757

* Alliance invited for Vadama Kasiba Gothram girl 31/140 cms. SSLC domestically trained. Please apply with horoscope. Subsect no bar to Box No.2758

* பி. எஸ்ஸி. பி. எட்., படித்து ஆசிரியையாகப் பணிபுரியும் இந்து ரெட்டியார் (தெலுங்கு) குழந்தைகள் இல்லாத 29 வயது இளம் விதவை பெண்ணிற்கு, 30 முதல் 35 வயது வரை அரசு வேலையில் உள்ள அதே இனத்தில் (அ) தெலுங்கு பேசும் மற்ற இனத்தாரிடமிருந்தும் (ஐயர், SC/ST தேவையில்லை) விண்ணப்பங்கள் வரவேற்கப்படுகிறது. தாரமிழந்தவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 2759.

* பாரத்வாஜ கோத்திரம், வடமாள் 24.11.1956 ஆயில்யம் 4 ம் பாதம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி., டைப்ரைட்டிங் ஹையர் பாஸ் செய்த வேலையில்லாத பெண்ணிற்கு 40 வயதிற்குள் வங்கி, அரசு அல்லது நல்ல நிரந்தர கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் தகுந்த வரன் தேவை. பிராமண பிரிவில் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். நேரில் தொடர்பு கொள்ளவும். ஏ. வெராமன், 83, யாதவாள் தெரு, ஆதம்பாக்கம், சென்னை — 88.

* Alliance invited from cultured, educated Mudaliar family. Bridegroom to be preferably a graduate and well employed for a Thuluva Vellala Mudaliar girl B.A. (Literature) 26./149 cms, non-vegetarian. Has good looks, poise and mature outlook. Cooks well. Good at housekeeping. Employed as teacher. Communicate with horoscope and biodata of the bridegroom and details of family to C. K. Lakshmanan, 1, Janakiram Street, New Perungalathur, Madras - 600 063.



* சென்னையில் வசிக்கும் துளுவ வேளாளர் 5'4'', பி.யு.சி. 33, அழகான குடும்பப் பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. மத்திய, மாநில, தனியார் நிறுவனத்தில்

பணிபுரியும் வரனும், சொந்தத் தொழில், விவசாயம், வியாபாரம், செய்யும் வரனும் சம்மதம். முதலியார் எந்த உட்பிரிவும் விலக்கு இல்லாத இரண்டாம் தாரமாக சம்மதம். பெட்டி எண்: 2760.

* 29 வயதான, தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், புனர்பூசம், சங்க்ருதி கோத்திரத்தைச் சேர்ந்த எஸ்.எஸ்.எல்.சி., படித்த குழந்தையில்லாத விதவை பெண்ணுக்கு, மனைவியை இழந்த/விவாகரத்தான நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள வரன் தேவை. பிராமணர்களில் எந்த உட்பிரிவும் சம்மதம். குழந்தை உள்ளவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். உடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2761.

* Wanted decently employed non Bharadwaja groom for a girl fair complexion, graduate, unemployed Vadamal Pusam 28/5'4". Contact Box No.2762

* குடும்பப்பாங்கும் நிர்வாகப் பொறுப்பும், எழுத்துத் துறையில் ஈடுபாடும் கொண்ட செங்குந்த முதலியார் பிரிவைச் சேர்ந்த 28 வயது பெண்ணுக்கு சொந்தத் தொழிலோ, உத்தியோகமோ பார்க்கும் படித்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2863.

* சென்னை, போக்கநாடு ரெட்டி, பி. யு. சி., 5' 2" வயது 25, அழகான குடும்பப் பெண்ணுக்கு, சென்னை சுற்றுப்புற, தமிழ்நாடு பகுதியில் வசிக்கும், மத்திய, மாநில, அரசு பணி, தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும், சொந்தத் தொழில் புரியும், பட்டதாரி,டிப்ளமோ,வசதியான வரன், அதே இனத்தில்(ரெட்டியார் இனத்தில் உட்பிரிவு சம்மதம்) தக்க வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 2864.

* வடமாள் பாரத்வாஜ கோத்திரம், மூலம் நட்சத்திரம், பி.ஏ. படித்துள்ள இந்தி ஆசிரியையாக இருக்கும் மாதம் ரூ. 1500/- சம்பளம் பெறும் 31 வயது பெண்ணிற்கு நல்ல உத்தியோகத்தில் இருக்கும் மாதம் ரூ. 1500/- லிருந்து 2000/- சம்பளம் பெறும் 33 — 42 வயதிற்குள் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2763.

* கிறிஸ்துவ மதம், வயது 35, உயரம் 5'5" கவர்ச்சியான தோற்றம், குணம் நிறைந்த, நல்ல குடும்பத்து, மாதம் சுமார் ரூ.1200/— வருமானமுள்ள, விவாகரத்து பெற்ற பெண்ணிற்கு, படித்து, நிரந்தர வேலை செய்யும் 40 வயதுக்குட்பட்ட பண்புள்ள குடும்பத்தைச் சார்ந்த மணமகன் தேவை. கிறிஸ்துவ மதத்தின் எந்த பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2764.

மணமகள் — மணமகன் தேவை

* Own brother and sister Karkartha Saiva Vellala Pillai for boy non smoking good habits Hastham, Electronics Engineer 27/175/3500. His sister II M.Sc., 22/165 Tiruvonam Doctor/Engineer/C.A's preferred. Advertisement for best selection. To Box No.3072

* முதலியார் 37, தனியார் தொழிற் துறையில் மாதம் ரூ. 3000/— முதுநிலை (MA DIP) பட்டப் படிப்பு பயின்ற பையனுக்கு மணமகள் தேவை. இவரது தங்கை வயது 30, +2 மற்றும் பட்டப் படிப்பு பயின்ற, வேலையில் இல்லாத அழகிய பெண்ணுக்கு வரன் தேவை. மேலும், பெண் எடுத்து பெண் கொடுக்க விரும்புவோர் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 3073.

* இந்து துளுவ வேளாளர் இனத்தைச் சேர்ந்த பி.யு.சி. படித்த பெண் மாநிறம், வயது 28, மற்றும் ரூ.400 சம்பாதிக்கும் பையன் வயது 25, தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவுகளும் சம்மதம். உத்தியோகம் பார்க்கும் அல்லது சுய தொழில் செய்பவராய் இருத்தல் வேண்டும். பெட்டி எண்: 3074.

* சைவ வேளாளர் ரிட்டயர்டு ரயில்வே அதிகாரியின் 27/பி.ஈ. (மெக்கானிகல்) தனியார் துறையில் பணிபுரியும் மகனுக்கு வங்கி அல்லது அரசுத் துறையில் பணி புரியும் மணமகள் தேவை. 23/டிப்ளமா எலெக்ட்ரானிக்ஸ் மகளுக்கும் நல்ல வேலையில்/வங்கியில்/சொந்தத் தொழில் புரியும் மணமகன் தேவை. பெண் கொடுத்து பெண் எடுக்கவும் சம்மதம். முழு விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 3075.

* Alliance (separate/mutual any subsects Brahmins) for Iyer Tamil Vadhyama subsect, girl 23, Mrigashirsha, very good looking fair, 155 cms, employed in Madras Rs. 1000/-. Also for brother, Poosam, 26, Sales Representative, 160 cms. Simple marriage. To Box No.3076

* வடகலை பாரத்வாஜம் பூராடம் டி.காம்., 40 வயது, ரூ. 1800 உள்ள பையனுக்கு படித்த, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணும், தங்கை சதயம் பி.காம்., பணியில் உள்ள 30 வயது குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கும் நிரந்தர வேலையிலுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 3077.

* Wanted broadminded any Brahmin grooms for Bharadwaja Niyogi - Telugu girl 24 fair homely, pious M.Sc., M.Ed. Innocent divorcee and bride for her brother 27 B.Sc., GSFC Bombay 3000. Mutual/separate. Subsect no bar. To Box No.3078



பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் சார்பாகப் பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்: வி. முரளி. துணை ஆசிரியர்: மஞ்சுளா ரமேஷ்.
நிர்வாகக் காரியாலயம், ரேஸ்கோர்ஸ் சாலை, கிண்டி-600 032. போன்: 431543, 434157, 434145.
ஆண்டுச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 60/-; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 140/-; விமானத் தபால் ரூ. 300/-.
ஆறு மாதச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 30/-; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 70/-; விமானத் தபால் ரூ. 150/-.

ஆடை அலங்காரம்

REGISTERED No. TN MS (S) 2
Registered as a Newspap

